RECOVERY KERNEL

Seria "Intelligence në Sallën e Valleve".

Lëviz.

Udhëzuesi i festivalit dhe i valleve në klube.

Vendos telefonin. Ti tashmë e di ku je.

Nuk kërkohet instruksion i formuar për valle.

Pa asnjë lartësi të specifuar. Pa "fjongje në mulleraj". Pa rikthime nga MTV me flokë të çrregulluar.

Një themel. Një hartë BPM. Lëvizje të mbërthyera nga tango dhe cha-cha. Dhe rregulla e vetme që zgjidh gjithçka.

Pse ekziston ky udhëzues.

THE CENTURION — Drogat nuk të bëjnë një koreograf më të mirë. Ato të bëjnë që të mos të interesosh se sa keq po valle.

Dy gjëra e vrenojnë ambjentin për ata që nuk përdorin substanca. E para është telefoni. E dyta është bindja private se të tjerët e dinë si të vallëzuar dhe ata jo.

Të dyja janë zgjidhshme. Telefoni mund të zgjidhet duke ditur se si ta përdorim duarët. Akuza mund të zgjidhet duke kuptuar se shumica e njerëzve në një pistë valle bëjnë pikërisht tre gjera dhe i quajnë ato "vallëzim" - dhe që këto tre gjera, të kryera me qëllim dhe të sinkronizuara me muzikën, janë vërtet më shumë se sa mjaftueshme.

Drogat nuk zgjidhin problemin e pamundësisë për të lëvizur. Ato zgjidhin problemin e moskujdesit ndaj kësaj pamundësie. Kjo është realiteti farmakologjik i inhibimit social të MDMA dhe qetësimit kortikolimbiq të alkoolit. Vetëdija që bën që pista të valleve të ndihet si një audicion, zhduket me përdorimin e substancës dhe kthehet me vetëdjen. Qasja e "Recovery Kernel": ofrojini trupit mjete të vërteta në mënyrë që vetëdija të mos ketë asgjë për të punuar.

Problemi i mërzitjes është shumë real. Ekziston një cilësi e caktuar e monotonisë – pritja midis momentesh të ngjeshura, pritja që energjia e publikut të rritet, pritja që dikush nga tjetër anë të hedhë një sy – ku telefoni ose përdorimi i substancës bëhet zgjedhja kryesore. Danimi është alternativa tjetër. Pjesëmarrimi fizik aktiv me

muzikën është vërtet më interesante se përdorimi i telefonit. Ky udhëzues jep një strukturë këtij pjesëmarrimit.

RECOVERY KERNEL – UDHËZUES PËR FILLIM.

SEKSIONI 0

PARA SE TË DANT, NJOHNI AMBIENTIN.

Përcaktime ajrore · Oksigjen dhe CO_2 · Hidratim · Stacione pushimi · Formacionet "conga".

Ecni nëpër dhomë para se ta zotoni.

Pesë minuta orientimi në ardhje mund të kursejë një orë vështirësish më vonë. Dini ku është ajri. Dini ku është uji. Dini ku të shkoni kur trupi ka nevojë për diçka që muzika nuk mund t'i japë.

Protokolli i Arritjes: Ecni nëpër dhomë së pari.

THE CENTURION — Çdo pilot kontrollon aeroplanin para ngritjes. Çdo marinari kontrollon hartat. Shikoni me kujdes vendin.

Gjëja e parë që duhet të bëni kur mbërritni në çdo vend ngjarje, klub ose hapësirë eventi nuk është të shkoni te barra, as të gjeni pistën e valleve dhe as të zbuloni kush po performon. Është të ecni me kujdes përreth i gjithë hapësirës. Kjo zgjat pesë minuta. Ajo ofron informacion që do të jetë i papashtuar ose shumë më i vështirë për t'u mbledhur kur vendi plotësohet, kur dritat ulen dhe kur gjendja e trupit ndryshon.

Kjo nuk është paranoja. Kjo është orientim – e njëjta gjë që çdo udhëtari me përvojë bën në një hotel të ri, çdo pilot para nisjes dhe çdo marinar para se të largohet nga porti. Njiheni me gjeografinë para se të jeni të detyruar ta eksploroni atë me urgjencë.

Përcaktime e orientimit me pesë pika.

Pikë.	Çfarë duhet të gjeni dhe të mbani mend.	Pse është e rëndësishme

		veçanërisht?
1. Rrugët e evakuimit emergjentë.	Numërojini. Shënojeni vendndërtimin e tyre në raport me pozicionin tuaj të mundshëm në pistën e valleve. Duhet të ketë të paktën dy që janë të dukshme nga çdo pikë e dyshemes së kryesore. Shënojeni nëse janë të pajisur me alarm (ato janë), kështu që përdorimi i tyre në situacione jo emergjente nuk është plani - por të dini se ku ndodhen është e rëndësishme.	Në një emergjencë me shumë njerëz – zjarr, panik, shtypje – lëvizja natyrore është drejt hyrjes. Hyrja është vendi më i rrezshëm ku mund të shkoni. Të dini alternativat e daljes është diferenca midis refleksit të turmës dhe vendimit tuaj.
2. Stacioni i ndihmës mjekësore / i parë ndihmës.	Zakonisht i vendosur pranë hyrjes kryesore, pranë një dhome relaksimi ose në një zonë të shënuar qartë. Në festivalet e mëdha, mund të jetë një çadër ose një zonë e shënuar qartë. Në klube, zakonisht është i stafuar nga personeli i ndihmës së parë i punësuar nga organizatorët, pranë derës. Shënojeni vendndodhjen edhe nëse nuk planifikoni kurrë ta përdorni.	Nëse dikush pranë jush ka nevojë për kujdes mjekësor – ose ju vetë – rruga drejt stacionit mjekësor nëpër një vend të mbushur me njerëz nuk është momenti i duhur për të kërkuar ndihmë. Gjeni lokacionin kur ambienti është i qetë dhe jeni të kthyer nga alkooli.
3. Hidratimi.	Ujë falas: Vende të ndryshme në Mbretërinë e Bashkuar janë obliguar ligjorisht të ofrojnë ujë falas. Shumica e skenave kryesore të festivaleve kanë pika uji. Merr parashtruan se ku është barra që ofron ujë – specifikisht, cila barrë, jo thjesht "barra". Verifikoni nëse ka rubinete me ujë falas (gjithnjë e më shumë në festivalet e Mbretërisë së Bashkuar, por më pak të zakonshme në Evropë). Merr parashtruan gjatësinë e radhës në orët e ndryshme të natës (ajo rritet dukshëm pas mesnatës).	Në një ritëm prej 500 ml në orë të kërcimit me elektrolite, do të vizitoni pikat e hidratimit disa herë. Të dini rrugën më të shpejtë nga pozicioni juaj i preferuar në pistën e valleve deri te uji është një kalkulim praktik që bëhet vërtet i rëndësishëm pas tre orëve.
4. Banjo	Banjet kryesore dhe çdo banjë sekondare. Klubat shpesh kanë banjo në nive të ndryshme ose në vende të ndryshme - nga të cilat vetëm një përdoret zakonisht, që do të thotë se e dyta është pothuajse gjithmonë më pak e frekuentuar. Njihuni me të dyja. Mësoni si të arrini atje nga pista përvalshimore nën errësirë, kur vendi është i mbushur maksimalisht, kur muzika është e lartë dhe orientimi është më i vështirë.	MDMA rrit ndjeshmërinë e urgjencës. GHB mund të ndikojë në ndjesën e fërshëlirës. Stimulantët ndikojnë në urgjencë. Të dish se ku është banjja kur ende nuk ke një nevojë të menjëhershme do të thotë që nuk je duke u përpjekur të gjenjësh një tualet në një vend të mbushur me njerëz, nën ndikim dhe duke u

		munduar të lexosh një shenjë që mund të mos mundesh ta kuptosh.
5. Zona për ulje/pushim.	Dhoma e relaksimit, nëse ekziston. Zona e jashtme për të pirë cigare (shpesh hapësira më e freskët dhe më pak e mbushur në çdo vend). Çdo vend i ulur pranë kufijve të vendit. Brymë, shkallë, platforma që ofrojnë një vend për të uluar. Zonat me më shumë ajër (afër pajisjeve për ajër, afër derave në hapësira të tjera, afër murrave të jashtëm).	Në pjesën 6 të udhëzimit për valle: një stomp i plotë në 150 BPM djeg 450–600 kalori në orë. Trupi do të ketë nevojë për pushim. Të dish se ku të shkosh para se kjo nevojë të bëhet urgjente, parandalon humbjen dhe rrugëtimin e çuditshëm në një klub të mbushur maksimalisht, duke kërkuar vend për të ulur.

Leximi i kapacitetit dhe dendësisë së turmës.

Një pjesë e rrugës që ndiqni në vendin e ngjarjes përfshin vëzhgimin e dendësisë aktuale të publikut dhe parashikimin se si do të jetë ajo pas dy, katër dhe gjashtë orëve. Kjo ju informon për vendin ku duhet të pozicionoheni në pistën e valleve gjatë gjithë ngjarjes – dhe ka një shkak fiziologjik direkt, përtej arsyemit praktik.

Densitet i turmës.	Çfarë duket.	Çfarë kuptohet fiziologjikisht.
I rrallë - arritja e hershme ose vend i gjerë në raport me numrin e pjesëmarrësve.	Mund të zgjatni dy krahët pa prekur askënd. Ka hapësirë të qartë në mes grupeve.	Optimum. Lëvizje e plotë. Ventilimi maksimal rreth trupit tuaj. Sipërfaqja e vallëzimit është më e aksesueshme dhe më e kënaqshme në këtë dendësi. Pikërisht për këtë arsye, arritja herët dhe zënien e një pozicioni të mirë vlen.
Komfort – vendi që po arrin densitetin e tij social.	Ruani një distancë të sigurt nga personi më afër juaj. Ju mund të lëvizni lirshëm, por jeni të vetëdëtarë për praninë e të tjerëve.	Lëvizja është e mundur në të gjitha drejtimet. Koncentrimi i CO_2 është normal. Temperatura është e kontrollueshme. Kjo është dendësia ideale për një natë të mirë.
I mbushur – vendi në kapacitetin maksimal ose afër tij.	I ngjeshur me njëri-tjetër. Lëvizja është e mundur, por drejtueshme nga rrjedha e turmës, aq sa edhe nga zgjedhjet personale. Ju mund të	Niveli i CO_2 fillon të rritet. Rregullimi i temperaturës bëhet më i vështirë. Fjalori i lëvizjeve ngushtohet në atë që hapësira lejon – kërcime të vogla, jo

	ndjeni nxehtësinë e trupit të personave që janë menjanë juaj.	kërcime të plota. Nëse jeni tashmë në këtë dendësi kur mbërritni: gjeni kufijtë, gjeni rrjedhën e ajrit, gjeni vendin tuaj para se të shkoni në qendër.
Densitet i thyer - mbi kapacitetin e sigurt.	Nuk mund të ngrisni duarët lirisht. Më shumë se një person lëviz si njëri. Ju ndjeni presion nga drejtime të ndryshme në të njëjtën kohë.	I rrezikshëm. Niveli i CO_2 është shumë i lartë. Rregullimi i temperaturës dështon. Mos vendosni peshën tuaj në qendër. Lëvizni drejt anëve, drejt daljeve ose dilni. Kjo dendësi në një vend të keq me ventilim të dobët është një ngjarje mjekësore që pritet të ndodhë.

Pyetja për oksigjenin/dioksid karbonit: Pse dendësia e turmës ndikon në atë që ju ndjeni.

THE CENTURION – Dhimbja e kokës nuk është gjithmonë rezultat i substancave. Disa herë, ajo mund të jetë shkaku i ajrit.

Ajri normal përmban rreth 0.04% dioksid karboni (400 pjesë për milion). Në një vend i mirë i ventiluar, niveli i CO_2 mbetet pranë këtij niveli, pavarësisht nga madhësia e publikut. Në një hapësirë të mbyllur dhe me ventilim të dobët – veçanërisht në ambientet në katër, dhoma me tavan të ulët ose çdo vend ku qarkulimi i ajrit nuk është projektuar adekuat për numrin e personave – niveli i CO_2 rritet pasi publiku nxjerr frymë.

Niveli i CO_2.	Ku ndodh kjo në ngjarje.	Çfarë ndodh me trupin?
400–800 ppm (normale në ajër të hapur / në ambiente me ventilim të mirë).	Platforma të jashtme për festivale. Vendet e mbyllura me sistem ventilimi adekuat. Afër derave dhe murrave të jashtëm. Afër vendit ku performon DJ-i (zakonisht i mirë ventiluar nga dizajni).	Normal. Nuk ka efekt mbi kognicionin ose fiziologjinë nga CO_2 specifikisht.
800–2000 ppm (hapësira e brendshme e okupuuar).	Çdo vend i mbyllur me një numër të madh njerëzish dhe ventilim të moderuar. Shumicën e klubeve gjatë orëve kryesore në pjesën qendrore të pistës së valleve.	Në koncentrimet prej 1000 ppm: janë dokumentuar efekte kognitive të lehta në studime kontrolluara — një ngadalësim i vogël i procesit të vendimmarrjes. Në koncentrimet prej 1500–2000 ppm: rritet ndjeshmëria për dhimbje kokë, një rritje e lehtë e lodhjes. Këto efekte janë të thelluara, por përforcohen nga dehidratimi, nxehti dhe ekspozimi ndaj substancave.
2000–5000 ppm (ventilation e dobët, turma e dendur)	Lokale në katet e poshta, të mbushura maksimalisht me njerëz. Dhoma me ventilim të dobët. Qendra e një turme shumë të dendur në një eveniment i mbajtur brenda. Çdo vend ku mund të shihni kondensim në mure ose tavan nga lagështia e krijuar nga turma.	Dhimbje kokë që shfaqet më shpejt se sa pritej. Vertigo që duket e padisproporcionuar. Vlerësim i ulët që ndihet ndryshe nga efektet e substancave. Rritja e ritmit të frymëmarrjes. Lodhje që vjen më herët sesa aktiviteti fizik justifikon. Këto simptoma shpesh atribuohen substancave, por mund të jenë rezultat i ajrit.
5000+ ppm (i	Hapësira të vogla me ventilim	Tërzitje e rëndësishme,

sigurtë - e rrallë, por e mundur)	shumë të dobët, veçanërisht dhoma në katet e poshta që janë plotësisht të mbushura. Kjo nuk është e zakonshme në vendet që drejtohen profesionalisht, por është dokumentuar në ngjarje pa licencë ose që menaxhohen keq.	vështirësi në frymëmarrje, rritje e ritmit të zemrës, humbje e gjykimit. Kjo është një problem i vendit dhe kërkon evakuim. Nëse shumë persona pranë juve tregojnë këto simptoma njëkohësisht: problemi është ajri, jo vetëm substancat.

Si të gjenjë ajër më të mirë në çdo vend.

Nuk mund të ndryshoni sistemin e ventilimit të vendit. Mund ta poziciononi veten në një vend ku ajri është më i mirë:

- Afër vendit të diskjotekës, lokalet janë të obliguara të mbrojnë diskjokun nga nxehti dhe nga dioksidi i karbonit për periudha të gjata. Ventilimi pranë pozicionit të diskjotekës është pothuajse gjithmonë më i mirë se në qendër të pistës së valleve.
- Afër murave të jashtëm, dioksidi i karbonit (CO_2) është më i dendur në qendër të dhomës dhe përhapet nga muri ku hyn ajri. Brinja e pistës së valleve pranë një muri të jashtëm ka ajër dukshëm më të mirë se qendra.
- Afër derave që lidhen me hapësira të tjera — çdo hapësirë e lidhur ofron një rrugë për shkëmbimin e ajrit. Zona midis dhoma ka ajër më të mirë se brenda ndonjë prej dhomave.
- Pozitat e ngritura — Dioksidi i karbonit (CO_2) është pak më i rëndë se ajri, por në një turmë që lëviz, ky efekt është minimal. Megjithatë, zona e platformës së ngritur ose e balkonit zakonisht ka ventilim më të mirë sipas projektimit.
- Afër çdo pajisje ajrimi, ventilacioni ose ventilator të dukshëm, prekni për të ndjerë rrjedhën e ajrit. Ajri që lëviz = shkëmbim më i mirë i dioksidit të karbonit (CO_2). Diferenca e temperaturës pranë një pajisje ajrimi që funksionon është e perceptueshme edhe në një ambient të ngrohtë.
- Natyrisht – zonë për cigare në ajër të hapur, terasë në ajër të hapur, skenë në ajër të hapur. Niveli i CO_2 në ajër të hapur është gjithmonë ambient. Nëse ndodh dhimbje krye, vertigjino ose lodhje e papshaguar brenda: dilni jashtë për dhjetë minuta para se të atribujoni çdo gjë substancave.

Efekti kompleks: CO_2 + MDMA + nxehtësi + dehidratim + ushqim i dobët prodhojnë një ngarkesë fiziologjike komplekse. Për të identifikuar cili komponent është dominant dhe për ta adresuar atë, është e nevojshme të dihet se CO_2 është një komponent. Personi që del në zonën e jashtme për dhjetë minuta dhe ndihet shumë më mirë ka zbuluar se cilësia e ajrit ishte një faktor i rëndësishëm, jo vetëm substancat.

Hartë e distancës së hidratimit.

THE CENTURION — Planifikoni rrugën kur nuk e keni nevojë. Ecni atë kur e keni nevojë.

Hartën e hidratimit është praktike dhe specifike. Gjatë vizitës në vend, identifikoni dhe shkoni fizikisht tek çdo njëri nga vijueset, që të dini rrugën me trupin tuaj, jo vetëm në mendje:

Stacion.	**Çfarë duhet të vëzhgoni gjatë ecjes:** * **Vini re ndryshimet në mjedisin tuaj.** * **Shënimi i zhurmës dhe erës.** * **Observoni florën dhe faunën lokale.** * **Ruani një shënim të kohës së udhëtimit.** * **Fotografoni pamje interesante.**	**Strategjia e kohës.**
Uj falas / stacione ujë.	Vendodhja. Nëse ka radhë në arritje (herët = e shkurtër; kulminacioni = e gjatë). Nëse ka më shumë se një pikim ose vetëm një. Nëse uji është i ftohtë. Nëse ju nevojitet gotë ose enë personale.	Hidratohuni proaktivisht – para se të ndiheni të etur. Etja në një ngjarje të zhurmshme dhe të nxehtë shpesh vjen vonë. Synimi është 500 ml çdo orë gjatë vallëzimit aktiv, me elektrolite. Mos prisni që goja e thatë të ju udhëheq drejt ujit.
Bari më i afërt pranë vendit tuaj të vallëzimit.	Cila bare ka distancën më të shkurtër nga pozita juaj e preferuar? Cila bare ofron opsionet më të besueshme pa alkool? Cila bare ka radhën më të vogël në çfarë ore (shpeshherë nuk janë të njëjtat për sa i përket gjatësise së radhës).	Sistemi "shoku i hidratimit": një person qëndron në pistën e valleve, ndërsa tjetri shkon te barra. Vendosni këtë para kohës së pikorit të radhës. Personi që largohet nga pista e valleve në kulmin e setit për të formuar radhë për ujë do ta humbasë momentin më të mirë. Planifikoni "ecjen" për hidratim gjatë tranzicioneve midis këngëve ose kur energjia e setit bie.
Banjo (urinim).	Të dyja dhoma të banjove, nëse ka dy. Koha e udhëtimit nga pista (numëroni hapat - literalisht). Koha e pritjes në kulmin e natës (zakonisht	Presioni i kohës është real me përdorimin e MDMA-së, diuretikëve ose konsumit të lartë të ujit. Të dish se banjja ndodhet 45 sekonda larg, duke

	mesnatës dhe orës 3).	shkuar nga skalat, krahasuar me 3 minuta duke kaluar nëpër turmë në drejtimin tjetër, lejon një vendim racional dhe jo një përpjekje të çmendur.
Zona e pushimit dhe e ulur.	Dhoma relaksuese, nëse ekziston. Zona për të pirë cigare me ulëse. Çdo bankë ose platformë. Distanca dhe rruga nga pista kryesore e valleve.	Trupi ka nevojë për pushim proaktivisht. Nga seksioni 6 i udhëzimit të valleve: në lëvizje me intensitet të lartë, trupi po kryen punë reale. Planifikoni një pushim prej 10 minutash çdo 90 minuta vallëzim. Dini se ku do të shkoni para se të duhet të shkoni aty.

Metoda e Numërimit të Hapave.

Gjatë shëtitjes orientuese, numëroni fizikisht hapat nga pozita e planifikuar e pistës së valleve deri në çdo stacion. Jo sepse do të mbani mend saktësisht numrin — por sepse veprimi fizik i ecjes përgjatë rrugës e kodon atë në memorie muskulare. Kur keni nevojë për ujë pas tre orëve, në një gjendje të ndryshuar në një vend të errët dhe të mbushur me njerëz, këmbët tuaja do të kujtojnë rrugën edhe kur navigimi i vetëdijshëm është më pak i besueshëm.

- Ujë: ___ metra nga vendi im. Direkcion: ___
- Banjo (afër): ___ hapa. Direkcion: ___
- Banjo (alternativë): ___ hapa. Direkcion: ___
- Zona e pushimit: ___ hapa. Direkcion: ___
- Stacioni mjekësor: ___ hapa. Drejtimi: ___
- Dilni nga pista e valleve: ___ hapa. Direkcion: ___.

Kjo nuk është e tepruar. Është po ajo përgatitje që shërbimet e emergjencës, stafi i ngjarjes dhe pjesëtarët e përvojshëm të festivalit bëjnë natyrisht. Pesë minutat e shpenzuara në vizitën orientuese janë ndërhyri më efikas për uljen e dëmtimeve që mund të ofrohet në çdo ngjarje.

Situata: Pushimi proaktiv kundrejt shembullit reaktiv.

THE CENTURION — Trupi që pushon para se të duhet, është trupi që valson deri në agim.

Seka 6 e Udhëzimit për Lëvizje përcakton kërkesat kalorike dhe fiziologjike të kërcimit të vazhdueshëm. Kur jeni plotësisht të angazhuar – kërcimi, "two-step", goditja me këmbë – trupi punon me intensitet mesatar deri në të lartë. Gabimi që shumica e njerëzve bëjnë është që vazhdojnë me këtë intensitet derisa trupi insiston për t'u ndalur, në vend se të zgjedhin të pushojnë para asaj kohe.

Pushimi reaktiv (ato që shumica e njerëzve bëjnë).	Pushimi proaktiv (ato që trupi preferon).
Valle deri sa këmbët të fillojnë të dhemb. Ignoroni dhimbjen në këmbë. Valle më shumë. Këmbët bëhen gjithnjë e më insistente. Më vonë, trupi detyrohet ta ndërpresë aktivitetin – personi duhet të ulet menjëherë, ndihet i hutuar, ka humbur elektrolitë deri në pikën e grimit muskulor, ose thjesht nuk mundet më të vazgdojë. Ulja që vjen pas është një rikuperim nga stresi dhe jo një mbajtje e kapacitetit.	Planifikoni një pushim prej 10 minutash çdo 60-90 minuta vallëzimi aktiv. Lërini pistën e valleve para se trupi të kërkojë. Ulni. Pijeni elektrolitet. Hanini bananen nga çantë. Kthehuni në pistë para se set-i të arrijë kulminën përsëri. Pushimi është një mjet, jo një humbje.

Dhoma e relaksimit: Në vendet që i kanë: dhoma e relaksimit nuk është vendi ku shkon kur nata përfundon. Është vendi ku shkon për 10 minuta para se të kthehesh në sallën kryesore. Shumë vende e dizajnojnë qëllimisht dhomën e relaksimit me një nivel zhurmi dhe temperaturë më të ulët. Riprimi fiziologjik për minutë është më i shpejtë në dhomën e relaksimit sesa në buzë të pistës së valleve.

Zona e jashtme: Zona për të pirë cigare ose terasa e jashtme është ambienti më efektiv i rikuperimit që ofrohet në shumicën e klubeve. Ka një nivel më të ulët të CO_2 sesa çdo hapësirë e brendshme. Temperatura është më e ulët. Volumi është më i ulët. Dhjetë minuta në ajër të hapur, pas tre orëve, shpesh janë diferenca midis qëndrimit deri në ora 8 dhe largimit në orën 3.

Koha e pushimit: Kjo pjesë nuk kërkon që bisedat të ndalojnë, lidhjet të prishen ose përvojat të zvogëlohen. Disa nga bisedat më të mbruajtshme në festivale zhvillohen gjatë kohës së pushimit. Personi që ka vallëzuar katër orë ka shumë gjëra për t'u thënë, dhe zona e pushimit është vendi ku këto gjëra thuhen.

Linja e Conga: Barazuesi i Madh.

THE CENTURION — Valza që askush nuk mund ta kryejë vetëm, sepse të gjithë e bëjnë së bashku.

T gjithë udhëzuesi deri tani ka trajtuar aftësitë individuale të vallëzimit dhe vetëbesimin individual në pistë. Rradha e kongas është përjashtimi nga gjithçka. Nuk kërkon asnjë aftësi individuale. Struktura e saj është shprehimisht inkluzive. Ajo kalon mbi çdo barrierë sociale në pistën e vallëzimit vetëm nga natyra e saj. Dhe ajo është vërtet gëzime, në një mënyrë që dallohet nga çdo përvojë tjetër në pistën e vallëzimit.

Linja e "conga" nuk është një shpërfaqje e vjetëruar. Është teknologjia sociale më efektive në pistën e valleve për një qëllim të caktuar dhe të rëndësishëm: përfshirjen e personave që ende nuk po vazhdojnë me vallezimin.

Mekanizmi – I thjeshtë qëllimisht.

Modeli i hapit.

1. Ecni një hap përpara me këmbën e djathtë.
2. Ecni një hap me këmbën e majtë.
3. Goditja: kërcimi i drejtë lëviz lehtë në anën (nuk duhet të jetë i lartë - një lëvizje e ulët nga ana, rreth nivelit të gjurit).
4. Ecni përpara me këmbën e majtë.
5. Ecni me këmbën e djathtë.
6. Goditja me këmbë: kërcimi i majtë lëviz lehtë në anën.
7. Hapat janë: hapi, hapi, goditja - hapi, hapi, goditja. Në muzikë 4/4: hapi në 1, hapi në 2, goditja në 3, hapi në 4, hapi në 1, goditja në 2.

Duart: Vendosen në belin ose në pjesën e poshtëme të trupit të personit që është para jush – jo mbi supe (e paqëndrueshme) dhe as rreth qafës (e pakomfortshme). Duart vendoshen lehtërisht anash belit. Nuk është e nevojshme asnjë lloj preje. Lidhja është prania, jo mbajtja.

Pika kryesore: Personi që udhëheq në pjesën e përparme të formacionit "conga" vendos drejtimin. Linja e ndjek. Drejtimi mund të ndryshojë çdo moment – personi që udhëheq sinjalizon drejtimin me trupin e tij. Të gjithë të tjerët e ndjekin. Nuk kërkohet sinkronizim përveç ndjekjes së këmbëve.

Pjesëmarrja: Tezgja e "conga" mund të bashkohet në çdo pikë përgjatë gjatësisë së saj. Lëvizeni në anën e tezgjës, futuni pas personit të fundit dhe vendosni duart. Ju jeni brenda. Tezgja nuk ndalet, ngadalësohet ose vëren pjesëmarrjen tuaj – thjesht bëhet më e gjatë.

Funksioni social: Çfarë bën në fakt "Conga".

Probleme në pistën e valleve.	Si zgjidhet problemi me Conga?	Pse kjo është e rëndësishme në kontekstin e festivalit?
Personi që qëndron anash, duke mbajtur telefonin dhe nuk po valzon – ai person që dëshiron të jetë pjesë e atmosferës, por nuk di si të hyjë në pistën e valleve.	Formacioni i "conga" mund të lëvizë përmes zonave anësore, të marrë ata që mbajnë telefonin dhe t'i futë në valle pa kërkuar vendimin e tyre. Ftesa është fizike – personi që ndodhet para tyre në formacion – dhe angazhimi i kërkuar është minimal.	Pjesëmarrja pa kërkesa. Conga nuk kërkon asgjë më shumë se "vendosni duart këtu dhe ecni përpara". Kjo është bariera më e ulët e mundshme për pjesëmarrjen në pistën e valleve.
Tensioni konkurues që vjen nga performanca individuale – ndjenja e të qenit i vëzhguar dhe i vlerësuar si një koreograf i vetëm.	Formacioni i "conga" eleminon plotësisht performancën individuale. Ju jeni pjesë e një zinxhiri, jo një artist. Askush nuk vlerëson "cha-cha"-n tuaj ose pozicionin tuaj në "tango". Gji që vihet re është vetëm radha.	Për personat me ankth shoqëror në pistën e valleve – grupin për të cilët telefoni shpesh shërben si një mbrojtës – conga është alternativa pa farmakologji ndaj disinhibimit që MDMA ofron: pjesëmarrje sociale pa vetëdije e performancës individuale.
Problemi hapësinor – personat që duan të lidhen me të tjerët nëpër sallën e valleve, por nuk kanë një arsye për të shkuar tek ata.	Linja e kongës lëvizet. Është vetëm lëvizja standarde në pistën e valleve që ka lëvizje të integruar. Linja e kongës që fillon pranë vendit të DJ-të do të kalojë përmes çdo qoshe të lokalit, nëse personi që udhëheq e drejton aty.	Kjo është funksioni më i nënçmuar i kolonës së "conga". Ajo bashkon grupe sociale, kalon të gjithë sallën e valleve, përfshin njerëz që ishin në hapësira krejt të ndryshme dhe krijon një moment të ndarë që grupet individuale nuk mund ta kishin pasur pa të.

Kur formohen kolonat e "Conga" dhe kur të filloni një.

Momente natyrorë: Formimet e kolonave të "conga" kanë tendencë të shfaqen gjatë:

*** pikut të gëzimit në orët e vona, kur energjia e turmës është shumë e lartë dhe kufijtë socialë janë në nivelin më të ulët;**
*** kalimin midis DJ-ve, kur energjia ndryshon për një kohë të shkurtër dhe njerëzit janë paksa të çliruar nga përvojat individuale;**

*** momenteve të festivalit gjatë ditës në ajrë të hapur, kur moti, turma dhe muzika bashkohen në gëzim kolektiv.**

Si të filloni një: Dikush duhet të nisë. Kapni dorën ose prekni pjesën e poshtë të shpinës së personit që është pranë jush. Fillojeni ritmin. Shtrihuni pas personit që ndodhet pas juaj. Tre persona formojnë një "conga line". Ajo do të rritet.

Zona ideale e ritmit (BPM): Ritmët Conga funksionojnë më mirë në intervalin 100–130 BPM – ritme tipike të muzikës house dhe Afrobeats, ku modeli "step-step-kick" bie natyrshëm mbi rrahjet që bubulli dhe timpani shënojnë. Në 150 BPM (ritmi i hard techno), modeli "step-step-kick" bëhet fizikalisht shumë i shpejtë. Në 80 BPM, është shumë i ngadalë për të krijuar ritëm.

Rruga: Rrugët më të mira për "conga" rrethojnë pistën e valleve, kalojnëpërtej zonave sociale në skaje dhe kthehen. Rrethi grushton numrin maksimal të pjesëtarëve. Rruga lineare (drejt përmes vendit dhe prap) është më fizike, por grushton një numër më të vogël njerëzish.

Përkthimi i seksioneve nga 0 deri në 8.

THE CENTURION – Orientimi i vendit është hapin e parë. Vallëzimi është gjithçka që vjen më pas.

Udhëzimi i plotë për lëvizje tani ekzekutohet si më poshtë: arrije, ec nëpër dhomë, harton pesë pikat kryesore, shënoi dendësinë e turmës, identifikoni zonat e ajrit, numëroj hapat deri te uji dhe banjo, shënoj zonën e pushimit. Më pas: gje ritmin, aplikoji bazën, përputhu me BPM-in, merre frymë nga tango dhe cha-cha kur muzika kërkon, trokas kur muzika kërkon, uluni kur më pak është më shumë, vendos telefonin poshtë, dedikohesh çdo lëvizje, pushoje para se trupi të insisistojë, kthehu në dysheme i freskët.

Dhe kur momenti arrin – aq vonë sa murjet sociale janë rrënuar, kur energjia e turmës ka arritur atë cilësi të veçantë të gëzimit kolektiv që prodhojnë momentet e mira në festivale – filloni kolonën e "conga". Ose bashkohuni me një që është tashmë në lëvizje. Kolona do të shkojë aty ku duhet. Do ta përfshijë çdo person që takon.

SEKSIONI 0 - LISTA E KONTROLLIMIT - PËRKRYENI PARA SE MUSIKA TJU HYJË NË VEND.

- ☐ Rrugët e evakuimit të emergjencës janë të vendosura - të paktën dy.
- ☐ Stacioni i ndihmës mjekësore / i parë është gjetur.
- ☐ Vendndërtimi i ujit të lirë është konfirmuar — rruga është e kaluar.
- ☐ Vendndëshimi i banjove është konfirmuar - kryesor dhe alternativ.
- ☐ Zona e pushimit / hapësira për relaksim e identifikuar.
- ☐ Zona të cilësisë së ajrit janë shënuar - ku ventilimi është më i mirë.
- ☐ Leximi i dendësisë së turmës – ku jemi tani dhe ku do të jemi.
- ☐ Hapat e numëruar në trup — ujë, banjo, dalje.
- ☐ Hidratim në çantë — elektrolite, banane, arra të Brazilit.
- ☐ Pushimi i parashikuar, çdo 60-90 minuta.
- ☐ **Conga line: opsionale, por e disponueshme kur vjen momenti.**

— — —

Seksioni 0 i Udhëzimit të "Recovery Kernel" | Shtoni në fillim të dokumentit kryesor të udhëzimeve.
Ecni nëpër dhomë. Njihuni me ajrin. Njihuni me ujin. Njihuni me dalje. Pastaj, kërceni.

Seka 1 — Baza: Tre gjëra që çdo trup mund të bëjë.

THE CENTURION — Para çdo lëvizjeje, ekziston një parim. Parimi është transferimi i peshës.

Çdo formë valleje — nga valsi vienez deri te Afrobeats dhe techno berlina — bazohet në të njëjtën parim fizik: transferimi i qëllimtë i peshës trupore nga një këmbë tek tjetra. Nuk është lëvizje e çrregullt. Nuk është drithma. Nuk është ngritja rrotullake e gishtave. Një zhvendim i dedikuar i peshës. Kjo është ajo që bën që lëvizja të duket me synim. Është gjëja më e rëndësishme në këtë udhëzues.

1.1 — Transferimi i peshës: Principi themelor.

Çfarë duket pa të?	Çfarë duket me të?	**Si ta bëj këtë tani?**
Këmbët e vendosura në tokë. Trupi lëviz lart poshtë pa u zhvendosur anash ose përpara dhe prapa. Lëvizja është vertikale, por personi nuk shkon asnjëherë dhe nuk lidhet me asgjë. Kjo quhet "lëvizje e nervozuar" – lëvizja kryesore kur trupi nuk di çfarë të bëjë tjetër.	Në çdo ritëm, pesha zhvendoset nga një këmbë në tjetrën. Trupi ka një drejtim të qëndrueshëm të tendimit në çdo moment. Lëvizja ka një qendër graviteti që lëviz. Personi duket sikur po vallëzon sepse po merr vendime të përkushtuara hapësore me trupin e tij.	Vendosni këmbët në gjersinë e supeve. Vendosni të gjithë peshën trupore në këmbën e djathtë. Tërheqeni – këmbja e majtë mund të prektet lehtësisht me dyshemenë. Tani, shkarkoni gjithçka në këmbën e majtë. Ngadalë. Ndjeni këtë lëvizje. Tani bëjeni këtë në ritëm. Mjaft. Kjo është baza e të gjithave tjerave në këtë udhëzues.

1.2 — Gjetja e ritmit: Për ata që mendojnë se nuk mundet.

Shumë njerëz që thonë se nuk mund të gjejnë ritmin, në fakt po dëgjojnë një shtresë tjetër të muzikës, ndryshe nga rritmi kryesor. Muzika elektronike ka shumë shtresa ritmike që funksionojnë njëkohësisht. Këtu është mënyra më e shpejtë për të gjetur atë që ju nevojitet:

- Dëgjoni ritmin e tamburit – goditja më e ulët dhe më fizike në muzikën elektronike. Zakonisht bie në taktët 1, 2, 3 dhe 4 në house dhe techno (modeli "katër-në-një"). Është elementi më i zhurmshëm dhe më fizik. Ndjeni atë në gjoks, jo vetëm në veshë.
- Nëse nuk mund të dëgjoni timpanin sepse ambienti është shumë i zhurmshëm: vëzhgoni kokën e DJ-it. Shumica e DJ-ve lëkunden në ritmin e parë. Ndjekeni atë.
- Nëse ende nuk e gjeni, vëzhgoni një person që duket i qetë dhe imitoni ritmin e lëvizjeve të këmbëve për 30 sekonda. Sistemi juaj nervor do të kapë ritmin përmes imitimit para se mendja juaj të vetëdohur ta bëjë atë.

- Ritmi që zgjidhni nuk duhet të jetë ai që përdorin të tjerët. Ritmi i ngadalësuar është i lejuar. Ritmi i përshpejtuar është i lejuar. Rregulla është: qëndroni me atë që keni zgjedhur.

1.3 — Tre veprimet universale.

Tre lëvizje që funksionojnë në çdo pistë valle, në çdo zhanr, dhe për të gjitha nivelet e aftësish. Të tre janë bazuar në transferimin e peshës. Të tri mund të modifikohen pafund.

Lëviz.	Si të bëhet?	Çfarë të bëni me duart tuaja.
The Bounce.	Vendosni këmbët në gjithësi suash. Gjumtjet janë pak të përkëdhenta – nuk jeni duke u ulur, thjesht nuk janë të ngurtësuara. Me çdo ritëm, lejoni që gjunjët të zbuten pak më shumë, pastaj kthehuni në pozicionin fillestar. Lëvizja është pothuajse e pavizibile nga jashtë, por ju lidh me muzikën. Shtoni një zhvendim të peshës nga majtas në djathtas çdo dy ritme për ta bërë lëvizjen më të dukshme. Kjo nuk është kërcim. Ky është menaxhim i peshës.	Lëreni duar të lira në anët tuaja, pak larg trupit – mos i mbani ngjitur me të. Lërini që të lëvizin natyrshëm me lëvizjet e trupit. Nëse nuk dini çfarë të bëni me to: një dorë mund të pushojë mbi bel, ndërsa tjetra mund të zgjatet në mënyrë natyrore. Evitoni të mbani të dy krahët përtej gjoksut – është një sinjal fizik i izolimit dhe trupi e di këtë.
Hapat dyfishtë.	Vendos këmbën e djathtë në të djathtë në ritmin 1. Sill këmbën e majtë për t'u bashkuar me të në ritmin 2. Vendos këmbën e majtë në të majtë në ritmin 3. Sill këmbën e djathtë për t'u bashkuar me të në ritmin 4. Kjo është literalisht dy hapësitë e përsëritura. Shtoni një lloj "shtytje" të legenit në drejtimin e këmbës që po ecen. Mund të shkoni përpara, prapa ose në një rreth të vogël me këtë hap. Ju nuk do të nevojitet kurrë të bëni asgjë tjetër nëse e bëni këtë mirë.	Dy hapat krijojnë një lëvizje natyrore të krahëve — krahu i kundërt lëviz përpara kur këmbë e luan. Lërini që kjo të ndodhë. Nëse dëshironi të shtoni lëvizje të krahëve: shtrihuni pak në drejtimin e lëvizjes në hap, dhe kthehuni në kthimin. Ose një krahu ngrihet pak në ritmet 1 dhe 3, dhe zbret në ritmet 2 dhe 4. Krahët duhet të ndihen sikur po "notojnë", jo si gesticulime.
The Lean.	Më efektive në ritme minimal techno nga 130–150 BPM. Këmbët në gjersinë e supeve, pesha e trupit ekuilibruar. Nga i	I kryqëzuar në gjoks (e pritur në këtë lloj specifike pozicioni sepse përparimi sinjalizon angazhim, jo mbyllje). Një dorë mbi faqen e

	hapi – jo nga belaja – përdoreni përpara 10 gradë. Pesha juaj është tani mbi pjesën e përparme të këmbëve. Koka juaj lëviz në ritëm natyrshëm me muzikën. Gjatësia juaj është aty ku ndihet rehati. Përdorimi komunikon praninë dhe përfshirjen në muzikë pa kërkuar asnjë lloj lëvizjeje të këmbëve. Kjo është vërtet ajo që shumica e atyre që frekuentojnë klubet e teknos në Berlin bëjnë.	poshtëme. Duart të lira në anët. Ose një ose dy duar shtrihen lehtësisht nga njëra anë në nivelin mesatar. Në këtë pozicion, ajo që bëjnë gishtat është më pak e rëndësishme sesa cilësia e përparimit. Përparimi është ai që ka vlerë.

Seksioni 2 — Lëvizjet e Marrura: Çfarë na Mësojnë Vërtet Traditat Formale të Dançit.

THE CENTURION — Tango mëson qëllimin. Cha-Cha mëson ritmin e çrthyer. Stomp mëson stabilitetin.

Nuk keni nevojë për mësimet e tangos për të përdorur atë që tango di. Nuk keni nevojë për një eksperiencë në ambientet e valleve tradicionale. Ajo që traditat formale kanë është një fjalor i zhvilluar për komunikimin fizik, dhe elementët më të dobishëm e këtij fjalori mund të përdoren në pistën e një klube danse në rreth pesë minuta.

2.1 — Nga Tango: Këndimi, Qëllimi, Hapi i Dedikuar.

NË PARKET – Gjëja më e vlefshme që tangoi mëson për vallëzimin në klube nuk është një hap i caktuar. Është cilësia e lëvizjes.

Tangoja argjentinase bazohet në një parim mbi të gjitha: çdo hap është një vendim i qëndrueshëm. Nuk ka hapa të dyshimtë në tango. Kur kërcimi lëviz, ai arrin me një qëllim të plotë. Trupi e di se ku po shkon para se të shkojë atje. Hapi shpreh një zgjedhje.

Kjo është ajo që ndan kërcimtarët që duken kompetentë nga ata që duken të humbur në çdo pistë kërçimi. Nuk është kompleksiteti i lëvizjeve, por qëllimi pas tyre.

Parimi i tangos.	Çfarë duket në një pistë valle të klubeve.	Si ta aplikoj tani?
Në tango, "frame" (kuadri) është pozicioni - gjaku i ngritur, pesha përpara mbi gishtat e këmbëve, një shtrirje e lehtë përpara nga i kuqi, dhe një lidhje e ruajtur midis partnerëve përmes pjesës së sipërme të trupit.	Në një pistë valle të klubit, kur jeni vetëm: pozicioni trupore bëhet personal. Brustet ngrihen (jo në mënyrë ushtarake - relaksohuni dhe qëndroni drejt). Pesha është përpara, mbi pjesën e poshtme të këmbëve. Një shtrirje e lehtë përpara. Jeni të angazuar me muzikën, jo duke u "rrëshitur" larg saj. Kjo është diferenca midis dikujt që duket se është në klub dhe dikujt që duket se i takon klubit.	Ngriheni pak te brinjë. Jo te mjekërra, por te brinjë. Tërhiqni butësisht dhurat e supeve nga njëra kah tjetra dhe poshtë. Ndjeni peshën tuaj që lëviz përpara tek pjesët e poshta të këmbëve. Ju keni pikërisht adoptuar pozicionin e tangos. Tani, shtoni "lëvizjen ritmike". Vini re ndryshimin.
HAPI I DETYRUAR: Çdo hap i tangos kryhet plotësisht –	Në kontekstin e klubit: kur bëni një hap majtas, shkoni	Provoni dy hapin nga Seksioni 1, por këtë herë:

pa hesitje, pa ulje gjysmëpërfaqëse. Pata lëvizet, arrin dhe ka një qëllim.	plotësisht majtas. Kur bëni një hap djathtas, mbërriteni. Lëvizjet e peshës që duken të ngurruara duken të pasigurta. Lëvizjet e peshës që janë të kryera me vendosmëri duken si vallëzim. Dallimi fizik midis një personi nervoz dhe një kërcimtari të sigurt është shpesh thjesht plotësia e transferimit të peshës.	angazojuni plotësisht në çdo fazë. Arritni që të jeni ekuilibruar para se të lëvizni këmbën tjetër. Lërini peshën të ulet plotësisht. Vini re sa duket dhe ndihet ndryshe, edhe në një pasqyrë.
Pauzë në tango: Tango përdor qetësinë si një element aktiv muzikor. Ngrirja në momentin e duhur është po aq e rëndësishme sa lëvizja.	Pausa në pistën e valleve: gjetja e një momenti qetësie gjatë një "breakdown" ose ndërmjet frazave dhe mbajtja e këtij momenti – plotësisht i/e ndaluar, në vendin tuaj, duke dëgjuar – është një nga gjërat më të fuqishme komunikuese që mund të bëni në pistën e valleve. Kjo thotë: Unë di se ku po shkon muzika dhe unë po pres për të. Të gjithë rreth jush e vëzhgojnë këtë pa u ndjerë obligim nga një arsye e caktuar.	Herë tjetër që muzika zbret në një pjesë minimale: provoni të ndalni plotësisht. Pozicionohuni. Presni goditjen e parë. Pastaj fillojeni me atë ritëm. Do të ndihet jashtëzakonshëm dhe do të duket me synim.

2.2 — Nga Cha-Cha: Sinkopimi dhe i Çelur.

NË PARKET – Çacha-cha ju mëson se si të veproni me "dhe" - ritmin midis rritmeve.

Numërimi i cha-cha – një, dy, cha-cha-cha – është sinkopim: lëvizje që bie në ritmet "dhe" ndërmjet ritmeve kryesore. Mësimi për të ndier numrat "dhe" hap gjithë hapësirën mes ritmeve që shumica e njerëzve injorojnë.

Modeli i kërcimit Cha-Cha (i thjeshtësuar për përdorim në klube).

1. That's all, thanks.
2. Vendos këmbën e djathtë pak në të djathtë në ritmin 1. Shkarkoni peshën në këmbën e djathtë.
3. Sjell këmbën e majtë në qendër në ritmin 2.
4. Cha-cha-cha: vendosni kërcimin drejtë në "dhe" para ritmit 3, qëndroni qendër në ritmin 3, vendosni përsëri kërcimin drejtë në "dhe" para ritmit 4. Tre ndryshime të shpejta të peshës brenda dy rritmeve.

5. Vendos këmbën e majtë pak më shumë në të djathtë në ritmin 5. Ripetoni, duke bërë pasin.

Ipesa: Në cha-cha, lëvizja e ipezës është automatike nëse transferimi i peshës është i saktë. Kur gjithë pesha juaj është mbi një këmbë, ai ipezë ngrihet natyrshëm pak. Lërini që të ndodhë. Mos forconi lëvizjen e ipezës; lejoni që transferimi i peshës ta shkaktojë atë. Lëvizja e ipezës e cila është rezultat i forcimit duket mekanike. Lëvizja e ipezës e cila rezulton nga transferimi i peshës duket natyrale.

Aplikimi për klub: Nuk është e nevojshme të ekzektoni gjithë modelin. Ajo që cha-cha ju mëson është:
(1) lëvizjet e ijeve kur pesha lëvizet — lejoni që kjo të ndodhë,
(2) ritmi "dhe" është në dispozicion tuaj — jo çdo lëvizje duhet të jetë në ritmin kryesor, dhe
(3) lëvizjet e vogla, me ritëm të saktë, komunikojnë më shumë se lëvizjet e mëdha, pa ritëm.

2.3 — "The Stomp": I butur dhe ritmik.

NË PARKET – Rrëpimi është i huazuar nga traditat afrikane dhe afrobit. Ai lidh trupin me dyshemen, në vend që të lëvizë larg saj.

Stompi është veçanërisht i dobishëm në ritme më të larta (130+ në hard techno, gqom, muzikë klubi), ku drita e ritmit është agresive dhe kërkon një përgjigje fizike të barabartë.

The basic stomp.	Variazioni të stompit.	Çfarë shton në pajisjen e punës.
Pesha duhet të jetë plotësisht mbi këmbën e majtë. Këmba e djathtë ngrihet 2–3 cm. Në ritmin e timpani (kick drum): ul kembën e djathtë POSHT me gjithë peshën, duke takuar dyshemenë në të njëjtën moment si timpanët. Lër që dyshemeja të marrë peshën — mos u ngri përsëri nga goditja. Ripositu. Ndrysho këmbët.	Shtoni lëvizjen e krahëve: kur kërcimi i këmbës së djathtë ndodh, krahu i majt lëviz përpara (dhe anasjelltaz) - modeli natyror i ecjes. Kjo parandalon problemën e krahëve të ngurtë që mund të shkaktohet vetëm nga kërcimi. Ruani lëvizjen e lehtë, jo dramatike. Këmba është theksi kryesor. Krahu thjesht ndjek.	Goditjet e këmbëve ju fiksojnë në ambient. Shumica e lëvizjeve në pistën e valleve të muzikës elektronike janë vertikale – kërcime, ngritje. Goditja e këmbëve është drejt poshtë – në dysheme, në ritëm. Ajo krijon kontrast që shfaqet si siguri vetvetise dhe qëllim. Gjithashtu, ajo punon vërtet muskujt e gambave, pjesës së pasme të trupit dhe fleksorët ijorë në një mënyrë që kërcimi vetëm nuk mund ta bëjë.

2.4 — Mini-Stompi: Për kur nuk keni hapësirë.

Turmat në festivale zakonisht janë të dendura. "Stompi" i plotë kërkon hapësirë. "Mini-stompi" është një version i zvogëluar i "stompit", që përfshin vetëm 10% të lëvizjeve:

- Pesha mbi këmbën e majtë. Gëzja e djathtë ngrihet pak (jo i gjithë këmbët – vetëm gëzja). Në ritëm: gëzja kthehet poshtë në dysheme me një lëvizje të qëllimit. Lëvizja nga jashtë është pothuajse e papërshkrueshme, por nga brenda është ritmike dhe e dedikuar.
- Ngritja dhe ulja e kërcimit të majtë në ritmin 1, ngritja dhe ulja e kërcimit të djathtë në ritmin 3.
- Me kërcimin e lartë dhe ulur: kërceni në ritmet 2 dhe 4, bëni një hap të vogël në ritmet 1 dhe 3. Kjo krijon një model trupi me katër ritme që reagon si te djemba ashtu edhe tek snare.
- Mini-stompi janë zgjidhja për situacione ku nuk ka vend të mjaftueshëm për të qëndruar drejt, kur dikush është shumë pranë jush dhe për mbrëmjet e vona në vende të mbushura ku lëvizjet e mëdha nuk janë të mundur.

Seksioni 3 — Hartimi i BPM: Cila veprim ndjek cilën frymë.

THE CENTURION – Muzika ju tregon se çfarë duhet të bëni. Ju thjesht duhet ta dini si të dëgjoni me trupin tuaj.

Zhanret e ndryshme të muzikës kanë gamat e ndryshme të BPM dhe akcentet ritmike të ndryshme. Trupi reagon natyrisht ndryshe në 100 BPM sesa në 145 BPM — gabimi është të forcohet modeli i lëvizjes prej 145 BPM tek muzika me 100 BPM ose anasjelltas. Ky hartim përshtatet me lëvizjen sipas muzikës.

Gama e ritmit kardiak (bpm).	Shembuj zhanresh: * Ficcion shkencore * Fantazi * Romancë * Mister * Tension * Horror * Biografi * Autobiografi * Histori * Poezi * Dramë * Komedi	Fjalor kryesor i terminologjisë për lëvizje: * Ecje * Vrap * Not * Ujëzim * Kërcim * Stërvitje * Lëvizje * Pozicion * Rikthim * Recovery Kernel * Naloxone * COMT * DRD2 * MTHFR * Blueprint * findahelpline.com	Çfarë duhet të evitohet.	Lëvizje e huaj që përshtatet.
70–95 BPM	Hip-hop, R&B, trap, këngë të ngadalta, reggaeton.	Sway: pozicioni i gjerë, fleksion i thellë i gjunjëve, transferim i ngadalë i peshës që zgjat dy ritme. Izolojeni kokën në një ritëm të ndryshëm nga trupi. Lëvizja e "kërcejtur" është në bel, jo në gju. Rrotulloni supat përpara në një ritëm, dhe prapa	Lëvizje të shpejta të këmbëve. "Two-step" si një model i shpejtë. Dërgime. Lëvizjet e klubeve europiane me ritëm të lartë – ato nuk përshtaten në këtë gamë ritmi dhe do të duken sikur personi nuk ndihet me	Lëvizja e gjurit, e krijuar nga transferimi i peshës në cha-cha, përdoret këtu dhe është shumë efektive. Ngadalësoni ritmin në gjysmën e tij dhe izolimi i gjurit është pikërisht ai i duhur për këtë gamë BPM.

		në tjetrin.	muzikën.	
96–115 BPM	Afrobeats, Amapiano, dancehall, baile funk, disa lloje deep house.	Rrotullimi i trupit — fillon nga kokë, duke u lëvizur përmes qafës, gjoksin, barkut dhe legenit në një sekuencë. Shtoni goditjen ritmike tek perkusioni. Specifikisht për Afrobeats: lëvizja është e ulët pranë tokës, pesha përpara, gjunjët të palosur. Trupi zbret kur rritmi bie.	Ritm europian i klubit – shumë i drejtë, shumë simetrik për muzukën Afrobeats. Çdo lloj lëvizje që lufton poliritmin duke u sforcuar për të kapur çdo element. Dëgjoni ritmin kryesor dhe lejoni që elementët e tjerë të vendosen aty ku duhet.	Zhurmja – veçanërisht në Amapiano, ku bubulli i basit është i fortë dhe i ulët. Zhurmja bashkohet me energjinë e bubullit të basit. Mini-zhurmja përdoret kur crowdsi është i dendur në evenimet e Afrobeats.
116–126 BPM	Deep house, soulful house, late-night house.	Dy hapat janë më natyralë në këtë interval. Transferimi i qenësishëm i peshës – lejoni që ritmi i plotë të përfundojë para se hapi të mbylltet. Ijet mund të shtojnë një model të vogël të figurës së tetë ndërsa pesha transferohet. Trupi ka kohë për të arritur plotësisht pozicionin e duhur. Duart: lëvizje fluide, pa gjeste. Pozicioni i trupit nga tango – përdorimi i pjesës së përparme të trupit, i angazhuar – përshtatet perfekt.	Nxitimi. Muzika deep house karakterizohet pikërisht nga mosprania e nxitimit. Gabimi i zakonshëm është shtimi i shumë lëvizjeve, sepse duket se ka hapësirë — por pikërisht ky hapësirë është thelbi. Një lëvizje e qartë për frazë është më mirë sesa katër lëvizje të pasigurta.	Korniza e tangos dhe pauza e tangos - pjesa e "deep house breakdown" (seksioni ku bubullimat ndalen dhe mbeten vetëm tingujt e butë) është vendi i përsosur për pauzën e tangos. Ndalo. Pozicionohu. Presni që bubullima të kthehet. Lëvizni në ritmin e bubullimës.

126–134 BPM	House, progressive house, klasikët.	Ritmimi "katër në një" – çdo ritëm përfshin butësinë e gjunjëve. Rritmi "dy hapash" shton drejtimin. "The jack" (Chicago): gjuet e vijnë nga qendra në ritmet 1 dhe 3, shtrihen pak jashtë në ritmet 2 dhe 4. Ky është lëvizja klasike e house-it dhe ende përgjigja më e duhur për muzikën klasike të house-it. Rrotullimi i trupit është gjithashtu i përshtatshëm këtu – gjoksi përpara në ritmin 1, pelvisi përpara në ritmin 3.	Valëzimi i viteve '80. Lëvizja e krahëve në formë rrotullësh. Geste të mëdha pa një lidhje ritmike. Në muzikën house, lëvizja është e integruar në ritëm — nëse lëvizja nuk përputhet me ritmin, ajo duket dekorative dhe jo muzikore.	Sinkopimi cha-cha: Muzika house ka ritme "dhe" mes goditjeve të bazës. Hapi trefishor cha-cha mund të ndodhë midis ritmeve 1-2 dhe 3-4 - tre ndryshime peshe në një hapësirë dy-ritmike. Kjo është më e avancuar, por tingëllon mjaft bukur në muzikën house.
134–145 BPM	Tekno, peak-time house, trance.	Pozicioni i trupit: * Qëndru në këmbë, me peshën përpara mbi pjesët e poshtme të këmbëve. * Lëviz kokën ritmikisht, pa agresivitet, thjesht duke ndjekur ritmin. Lëvizjet: * Mund të përdoret edhe "two-step", por me hapsa më të vogla. * Goditja e këmbëve (stomp) duhet të jetë e fortë në goditjen e parë	Përpjekja e tepruar e trupit. Në këtë ritëm (BPM), muzika po bën punën. Lëvizjet duhet të jenë një reagim ndaj muzikës, dhe jo një interpretim i saj. Personi që lëviz më shumë në 140 BPM shpesh duket se është më pak i lidhur.	Intencioni i tangos: hapja e dedikuar, pauza e qëllimshme. Në 140 BPM, pauza në tango në fund të një fraze të gjatë – një numërim i plotë qetësie absolute – është jashtëzakonisht efektive.

		të çdo faze katër-goditëshe. Duart: * Një ose të dyja krahët mund të ngrihen gjatë pjesëve ritmike, dhe të ulen gjatë pjesëve më qetësuara. * Ngritja e krahut duhet të ndihet sikur po tërheqet nga muzika, jo nga veprimi i vet.		
145–170 BPM	Hard techno, industrial, EBM, gqom.	Goditja me këmbë. Të dyja këmbët janë aktive — kërcimi i këmbës së djathtë në 1, kërcimi i këmbës së majtë në 3, pesha shiftohet plotësisht çdo herë. Gjatrat mund të mbillen përpara ose të lëvizin në kundërshtim me këmbën. Lëvizja është agresive dhe kjo është e përshtatshme — muzika është agresive. Trupi mund të përdoret më dramatikisht sesa në techno tradicionale. Kërcimi me këmbë në 150 BPM është kardio.	Ritmi i butë i muzikës house. Rrjedhja e qetë e deep house. Çdo lloj lëvizje që zbut atë që muzika po bën të fortë. Techno-muzika e ashpër kërkon kërkesa fizike specifike — trupi që i plotëson duket mirë. Trupi që i buton duket i humbur.	E gjithë "stompi" nga seksioni 2.3 – kjo është vendi i tij. Muzika e "hard techno" është krijuar për "stompin". "Mini-stompi" përdoret kur publiku është shumë i mbushur. Çdo hap "tango", një hap i qëllimshëm.
160–180 BPM	Drum and bass, jungle, footwork.	Hapi i D&B: kjo meriton të mësohet sepse ritmi (BPM) është	Duke u përpjekur të ecni në ritmin e çdo pjesë të	Goditni goditjen e pjesës së dytë. Bëni një "cha-cha" mes

		konfuze derisa nuk e kuptoni truket. Dëmtimi (kick drum) është në 80 BPM (në ritmin e dyfish), ndërsa breakbeat-i është në 160–180. Shkoni tek dëmtimi (80 BPM), jo te gjithë breakbeat-i. Modeli i këmbëve: pesha zhvendoset çdo dy rritme të numërimit të shpejtë — pra, një hap çdo 0.75 sekondë. Shtoni një troc tjetër në çdo ndryshim të peshës.	breakbeat-it. Në 170 BPM, kjo është fiziologjikisht e mundur, por duket frenetik dhe si dikush që po ndjek shtresën ritmike të gabuar. Kaloni te ritmi "half-time". Besojeni.	dy goditjeve të pjesës së dytë — ritmi i shpejtë prej 160+ BPM ka numërimet "dhe" midis goditjeve të pjesës së dytë, dhe hapat e trefishëm të "cha-cha" përshtaten saktësisht në to.

Seka 4 — Telefoni: Çfarë po bën në të vërtetë dhe çfarë duhet të bëni në vend.

THE CENTURION – Telefoni është një mbrojtës. Kuptojeni nga çfarë po ju mbron.

Telefoni në pistën e valleve kryen një funksion social të caktuar: ai ofron pamjen e angazhimit me qëllim për personin që nuk ndihet i justifikuar thjesht të qëndrojë në një vend dhe të jetojë aty. Logjika është: nëse dukem se po bëj diçka, nuk mund të gjykohem për mosbërjen e gjësës tjetër (vallëzim). Telefoni nuk është dokumentim. Telefoni është një mënyrë për t'u larguar nga një situatë sociale për të cilën personi nuk ndihet i përgatitur.

Çfarë problemi duket se zgjidhet nga ky telefon?	Çfarë bën në realitet.
"Unë jam i/e zotuar/e, prandaj nuk kam detyrim të interaktoj me grupin." Telefoni krijon një aktivitet që justifikon mos pjesëmarrjen në valle pa kërkuar nga personi të pranojë se nuk di të vallezojë.	Ai sinjal tregon pikërisht atë që po përpiqet të fshehë: diskomfort. Çdo person që ndihet rehat në pistën e valleve dhe përdor telefonin për një moment, duke parandaluar diçka shpejt dhe pastaj e vendos përsëri, dallohet nga ai që mban telefonin vazhdimisht. Mbajtja e vazhdueshme e telefonit është aq e dukshme sa gjëja që po përpiqet të fshehë.
Unë po e dokumentoj këtë për të ardhmen. Ka një vlerë të vërtetë në kapjen e një momenti. Seti i madh i DJ-tërit, kulmi i natës, fytyra e miqit.	Një video është dokumentim. Dymbëdhjetë video janë evitimi. Videoja e parë fikson momentin. Videot pasuese përjetojnë momentin përmes një ekrani, dhe jo përmes trupit. Justifikimi i dokumentimit është legjitim për rreth tridhjetë sekonda. Më pas: kjo është mbrojtja.

4.1 — Çfarë të bëni në vend që të telefononi.

Vendoseni në mënyrë të plotë: Nuk duhet të jetë në dorën tuaj, as në xhepin tuaj. Nëse është në xhepin ose çantën tuaj, me ekranin poshtë dhe në modalitetin "pa tinguj". Telefoni që mund të arrihet nuk ka të njëjtën rëndësi psikologjike si telefoni që është vendosur qëllimisht mënjanë.

Pozicioni i ulur me duar të zotuar: Nëse duart kanë nevojë për një vend ku të qëndrojnë, vendosni një dorë mbi zgjatin e krahu tjetër dhe lërini krahët të zgjerohen natyrshëm në gjysmë të trupit. Mund të kryqëzoni gjithashtu dy krahët lehtë (jo në mënyrë mbrojtëse, por lehtë). Ky është pozicioni i ulur nga seksioni 1.3 me një vendosje dorash që duket e menduar, jo e mbrojtshme.

Pijet si aksesor (versioni pa alkool): Një pije në dorë jep dorës një vend ku të qëndrojë, krijon një ekuilibër natyror për lëvizjet e trupit dhe është gjithmonë e kuptueshme në pistën e valleve si "Unë jam këtu dhe ndihem rehat këtu". Uji punon. Soda punon. Pija nuk ka nevojë të përmbajë alkool për të kryer këtë funksion social.

Personi me të cilin jeni: Zëvendësuesi më efektiv i telefonit është kontakti i drejtë me sy dhe komunikimi fizik me personin që keni me vete. Lëvizja së bashku pa vallëzim formal – përputhja e energjisë, imitimi i lëvizjeve, reagimi ndaj njëri-tjetrit – është si më interesante se telefoni dhe më e dukshme si dikush që di çfarë po bën.

Seksioni 5 — Çfarë Vërtet Duket Gabim (dhe çfarë thjesht mendoni se është gabim).

THE CENTURION – Standardet për "duke u dukur keq" janë më të larta sesa mendoni dhe janë specifike në mënyra që mund të mos prisni.

5.1 — Gjëra që duken vërtet të gabuara.

Lëvizja.	Pse duket se është e gabuar?	Zgjidhja.
Fluturimi në erë – duar të zgjatuara horizontalisht, që lëvizin lart e poshtë në nivelin e supeve, duke formuar një model i pavendosur nga muzika.	Lëvizja e krahëve nuk ka një lidhje ritmike me atë që dëgjohet. Krahët lëvizin sepse kanë nevojë për të shkuar diku, jo sepse muzika i kërkon. Duket si dikush i cili është urdhëruar "lëvizni krahët" pa u thënë pse.	Duart lëvizin kurse muzika kërkon. Lëvizjet e duarve "ngrihen" për të nxitur lëvizje sipërmarrëse, zvogëlime "çlirojnë", pjesët pa ritëm (breakdowns) ftojnë në qetësi. Duart që reagon ndaj muzikës duken me synim. Duart që gjithmonë janë duke u lëvizur duken të zotuar.
Lëkundja e vazhdueshme e kokës – lëkundje shumë shpejt, pavarësisht nga ritmi i zemrës (BPM).	Një lëvizje e shpejtë dhe vazhdueshme e kokës është shpesh një shenjë që personi po përpiqet të gjejë ritmin, por duket se nuk ia ka arritur. Koka lëviz si zëvendësues i lëvizjes së trupit.	Një lëvizje kokë për frazë – jo për ritëm. Lëvizja e kokës është një shenjë e frazës, jo një reagim ndaj ritmit. Lejoni trupin të shprehë ritmin. Lejoni kokën të thekslojë frazën.
"Shuffle i viteve '80" – lëvizje që bëhen alternativisht pa shkarkuar peshën, duke mbajtur këmbët afër dyshemit dhe duke e mbajtur pjesën e trupit të poshtë të imobilitet.	Pa transferim të peshës, lëvizjet duken mekanike sepse janë mekanike. Këmbet po lëvizin, por trupi nuk reagon. Kjo është "cilësia e promovimeve të mallit të MTV" – ajo referohet në një epokë specifike të valleve që nuk ka evoluar me muzikën.	Kur kërcimi i djathtë kryhet, gjithë pesha shkon tek ai këmbë. Truri reagon sepse fizikës së trupit i nevojitet kjo kur pesha transferohet plotësisht. Lëvizja e "shuffle" (ndezur) bëhet një hap dyfish.
Filmuari me telefon – mbajtja e telefonit në nivelin e syve dhe filmuimi i DJ-të për periudha të gjata.	Siç diskutua në seksionin 4. Problemi shtesë: telefoni i vendosur në nivelin e syve bllokon fytyrën dhe gjestet e personit, duke e pamundësuar vëzhgimin e trupit të tij nga dhoma. Ai/Ajo bëhet i/e	Një foto, nga këndi i belit ose i gjoksit (për një imazh më të mirë, më pak intrusiv), vendosni telefonin menjëherë në xhepin e pantallonave.

	padukshëm/e pas një ekrani në mes të një hapësire që është krijuar për praninë.	
"Ngrijtja e ardhjes" – qëndrimi i plotësisht i palëvizshëm në mes të pistës së valleve, duke vlerësuar dukshëm ambientin përpara se të bëni ndonje lëvizje.	Periudha e vlerësimit në buzën e dyshemës është natyrore dhe e dobishme. Periudha e vlerësimit në mes të dyshemës duket si një pasiguri për vendin ku duhet të jesh. Ajo fton "ngritjen e vëmendjes" – vëmendjen që po përpiqeni të evitoni.	Lëvizni në buzë gjatë vlerësimit. Gjeni ritmin nga buzë. Hyni në dysheme ndërsa jeni duke u lëvizur. Kalimi nga buzë tek dysheme është angazhimi – mbërritni duke kërcyer.

5.2 — Gjërat që mendoni se duken të gabuara, por nuk janë.

- Valëzimi vetëm në hapësirën tuaj: nuk duket i çuditshëm. Duket si diçka e planifikuar.
- Sytë e mbyllur: nuk duket keq. Duket i përshpirtuar nga muzika – që është e drejtë.
- Lëvizje të vogla dhe ritmike: nuk duken keq kur janë lidhur rritmikisht. Njeri që bën një lloj të dyfishtë të lezetshëm për tre orë duket më i qetë se ai që bën pesë lloje të ndryshme lëvizjesh në tridhjetë sekonda.
- Duke mos ditur të gjitha fjalët e këngës: kjo është muzikë elektronike. Shpesh herë, nuk ka asnjë fjalë.
- Të lëvizësh ndryshe nga të tjerët rreth teje: nuk është e kotë. Reagimi muzikor është individual. Personi që reagon ndaj hi-hat-it kur të gjithë të tjerët janë në ritmin e kick-ut, nuk është i kotë - ai ka gjetur një nivel të ndryshëm.
- Transpiracioni: nuk duket i çuditshëm. Duket sikur keni qenë duke kërcyer.

5.3 — Rregulla e vetme që zgjidh gjithçka.

✦ VËRDTIM — PËRMBAHET. Diferenca midis pamjes që ju mund të vallëzoni dhe pamjes që nuk mund të vallëzoni zakonisht nuk është në lëvizje. Është se nëse lëvizjet që bëni janë kryer plotësisht.

Një lëvizje e vogël, por e dedikuar, është gjithmonë më efektive se një lëvizje e madhe, por e papunësuar. Kjo është "parimi i tangos" në një fjali. Personi që bën dy hapet me transferim të plotë peshe dhe qëllim, të njëjtat dy hapa gjatë gjithë natës, në ritëm të mirë me muzikën – duket më kompetent se personi që bën dhjetë llojërisht lëvizje me gjysmë peshe dhe me pasiguri të dukshme nëse po i kryen siç duhet.

Angazohu në lëvizjen që po bën. Arrihu te ajo. Lër që e neshmja të vijë nga aty. Hesitimi midis lëvizjeve është vendi ku jeton vetëdija e pakënaqësisë — jo në lëvizjet vetë.

Seksioni 6 — Hartimi i Stërvitjes: Valcimi është ushtrim nëse e bëni si duhet.

THE CENTURION – Trupi që pulsonte me 145 herë në minutë për tre orë po bënte diçka. Dini se çfarë.

Arkitektura fizike e Recovery Kernel identifikon ushtrimin intensiv dhe të vazhdueshëm si një nga ndërhyrjet më të rëndësishme jo-farmakologjike për prodhimin e BDNF, dopaminës dhe endokannabinoidit (anandamid). Një seancë tre orëshe në një eveniment techno – nëse trupi është i angazhuar plotësisht dhe nuk përdoret telefoni – plotëson ose depërshkon pragun fiziologjik për ushtrim të kuptimplotë. Pyetja është cilat lëvizje ofrojnë cilat përfitime.

Lëviz.	Muskujt kryesorë që aktivizohen:	Intensitet kardiovaskular.	Benefitet e Recovery Kernel.
The Bounce (bazik).	Kuadricepsi, gluteët, gambat (ngarkesa eksentrike me ulje të gjerëve), fleksorët e ijorit me zhvendimin e peshës.	Ulët – i qëndrueshëm për një periudhë të gjatë. Më shumë lidhet me posturën sesa me sistemin kardiovaskular.	Aktivimi i sistemit endocannabinoid përmes lëvizjeve ritmike dhe të vazhdueshme. Prodhimi i BDNF fillon pas rreth 20 minutave të lëvizjeve ritmike me intensitet të ulët.
Dy hapat (transferimi i plotë i peshës).	Glutealët (kryesorë - çdo transferim peshe aktivizon muskulin e gluteit të anës që qëndron), abduktorët e ijeve, gambat, stabilizatorët e pjesës së poshtme të shpinës.	I ulët deri në të moderuar – varet nga madhësia e peshës dhe ritmi.	Stabiliteti i legenit. Transferimi lateral i peshës është direkt krahasues me ushtrimet e "walk" me elastic, një ushtrim parandalues për lëndimet në gjunjë dhe legen. Valle klubi si trajnim për stabilitetin lateral.
The Stomp (i plotë).	Gleznat (absorbimi i goditjes), kuadricipset (forca e uljes), glutealët (transferimi i peshës), tibialis anterior (faza e ngritjes), fleksorët të kofshës.	Me një ritëm nga 140 BPM ose më shumë, kërcimi në ritmin e teknos është një formë e vërtetë e punës pljometrike.	Në 150 BPM të vazhdueshëm: stumpi është i krahasueshëm me një orë ushtrime kardiovaskulare. Problemi i kramave në këmbë (Seka B e Shtojcës) trajtohet pjesërisht këtu –

			muskujt e gambës dhe fleksorët të gjurit punojnë vërtet. Elektrolitet janë të rëndësishëm.
Rrotullim i trupit (nga gjoksi tek i hapi).	Musculi ekstensorë të kolonës vertebrale, muskujt abdominalë (aktivizim i kontrolluar përmes lëvizjes së trupit), muskujt oblikë (rotacion nëse shtohet), fleksorët e ijeve.	Ulët, por punë për lëvizshmërinë e kolonës së kurthit.	Lëvizshmëria e kolonës vertebrale. Personat që kryejnë lëvizje ritmike të trupit në ambiente klubesh kanë tendencë të kenë fleksibilitet më të mirë të kolonës vertebrale sesa ata që nuk i kryejnë këto lëvizje. Lëvizja është një artikulim kontrolluar segment pas segmenti i kolonës vertebrale – analoge me pozat "katalle" dhe "luan" në yoga, por me ritëm 128 BPM.
Duar lart (ngritje dhe mbajtje të vazhdueshme gjatë ushtrimeve).	Musculi deltoidi (anteriore dhe lateralë), muskul trapeci (i sipërm), muskujt që stabilizojnë rrotulën e sukur.	Niveli i ulët, por punë për përmirësimin e rezistencës së supeve.	Personi me duar ngritura, duke kryer një ushtrim për pesë minuta, po bën punë izometrike/rezistues e të vazhdueshme në muskulat e suleve (deltoid). Nuk është diçka e thjeshtë. Kjo shpjegon edhe pse periudha me duar poshtë pas një sekuence të gjatë me duar lart ndihet si lehtësim, sepse muskulat e suleve janë lodhur.
The Lean (i vazhdueshëm).	Qëndra e trupit (izometrike – përparimi kërkon stabilizim të vazhdueshëm nga muskujt transverzi abdominalë dhe	Angazhim i ulët, por i qëndrueshëm i muskujve të thellë.	Trajtimi i qëndrimit të përkulur në Berghain për gjashtë orë është një ushtrim intensiv i pjesës qendrore të trupit. Lodhja në

	oblikuet), fleksorët e ijeve, muskulat erektor spinae.		pjesën e poshtme të shpinës pas seancave të gjata me muzikë techno vjen pjesërisht nga kontrakcioni izometrik i qëndrimit të përkulur, dhe jo vetëm nga qëndrimi në këmbë.

6.1 — Shpenzimet kalorike sipas stilit të valleve.

Stili i valleve dhe konteksti i vendit ku zhvillohet.	Shpenzimet kalorike për orë (aproksimative).	Ushtrim ekvivalent.
Përdorimi i telefonit, lëvizje minimale (gjë e zakonshme për shumë pjesëmarrës në festivale).	80–120 kalori/orë — ekuivalente me qëndrim.	Pozicioni ulur. Nuk është ushtrim.
Dy hapet me transferim të moderuar peshe, muzikë house.	250–350 kalori/orë	Ecje e shpejtë. Aktivitet me kuptim.
Bounce plotë me dy ritme, techno 130–145 BPM.	350–450 kalori/orë	Ciklicizmi me ritëm të moderuar. Trajnimi kardiovaskular i vërtetë.
Hard techno me ritëm 145–160 BPM, karakterizuar nga një bass i thellë dhe i fuqishëm.	450–600 kalori/orë	Orare i aktiviteteve fizike: * Aerobik. * Vrap. * Aktivitet intensiv dhe vazhdueshëm.
Angazhim i tërës së trupit — rrotullime të trupit, ngritje krahësh, kërcime, lëvizje e vazhdueshme.	500–700 kalori/orë	Ushtrimet HIIT (High-Intensity Interval Training) me intensitet të moderuar. Kjo është arsyeja pse pjesëtarët e ekipeve në ngjarje sportive shpenzojnë më shumë kalori sesa presin dhe pse zevendesimi i elektroliteve nuk është opsion.

Të dhënat për shpenzimet kalorike shpjegojnë pse shfaqen grushtet në këmbë, pse ndodh dehidratimi dhe pse ushqimi është i rëndësishëm gjatë një dite të gjatë festivali. Trupi që kryen 500 kalori në orë për katër orë, po kryen 2000 kalori pune. Hot dogu nga aparati i shitjes nuk plotëson këtë nevojë. Shihuni pjesën e ushqimit në Addendum.

Seka 7 — Dimensi konkuruese: Ne jemi konkurrentë natyrorë dhe kjo është e mirë.

THE CENTURION - Trupi i bukur që shihni në dhomë nuk është një distraksion. Ai është pjesë e mjedisit informativ.

Salla e valleve është një arenë sociale. Gjithmonë ka qenë kështu. Klubat e hershme të "house" në Chicago dhe mbrëmjet e "voguing" në New York ishin hapësira të qarta për paraqitje konkurruese. Errësira dhe anonimatja e teknos së Berlinit janë pjesërisht një heqje dorë nga dimenzioni vizual i garimit, por nuk e eleminojnë atë; thjesht ndryshojnë atë mbi të cilin po garohet (thellësia e përvojës, njohja muzikore, rezistenca fizike).

Përkthyer nga anglisht:

Simulimi i asaj që nuk ekziston në aspektin social e bën përvojën jo të vërtetë dhe më pak të kuptueshme. Njohja direkte e kësaj realiteti e bën atë të dobishme.

Realiteti konkurues.	Si ilaçet ndërveprojnë me të.	Si aftësitë e vallëzimit ndërveprojnë me të?
Njerëzit vlerësojnë njëri-tjetrin në pistën e valleve. Pamja juaj, mënyra se si lëvizni, dhe nëse duket se dini ku jeni – të gjitha këto regjistrohen socialisht. Kjo nuk është patologjikë. Është ajo që ndodh kur njerëzit janë së bashku në një hapësirë sociale.	Lëshimi i oksitocines nga MDMA dhe qetësia kortikolimbike e shkaktuar nga alkooli zvogëlajnë ndjesinë për rrezikun e vlerësimit social. Vetëdija që aktivizohet nga aspekti konkurues është e zbutur farmacologjikisht. Kjo është pjesërisht arsyeja pse ato përdoren në kontekste të valleve sociale.	Aftësitë e vallëzimit ndryshojnë përvojën e dimensionit konkurues nga diçka që duhet menaxhuar në diçka me të cilën mund të angazhohesh. Personi që di të lëviz nuk garon me ankth; ai kontribuon në mjedisin vizual dhe fizik të dhomës. Cilësia e ambjentit përmirësohet kur njerëzit lëvizin mirë.
Problemi i vërtetë: ekziston një lloj specifik i mërzitjes që shfaqet midis kulmineve, gjatë një sekuence që nuk po funksionon plotësisht, ose duke pritur muzikën ose dikend. Kjo mërzitje është socialisht e paqenkueshme kur të tjerët duken më të angazhuar.	Substanca zvogëlon ndikimin emocional të "droll", duke e reduktuar rëndësinë e tij. Mungesa e entuziazmit është e pranishme, por ka më pak rëndësi. Kjo është një funksion i lehtësuar nga substancat sociale, por është edhe funksioni që vallëzimi plotëson pa kostot farmaceutike.	Pjesëmarrimi aktiv fizik me muzikën eleminon plotësisht mërzitjen. Është fiziologjikisht e pamundur të jesh i mërzitur ndërsa vallëzon vërtet. Trupi që është i përkushtuar ritmit të muzikës nuk ka kapacitetin të jetojë në mërzitje. Kjo është përgjigja natyrore e trupit ndaj mërzitjes.

7.1 — Vallëzimi me përgjigje: Valle sociale pa e bërë të sikletshme.

Dimensione sociale e pistës së valleve ka një gjuhë joverbale. Leximi dhe kontributi në të:

- Kontakti me sy: i shkurtër, i ngrohtë, u kthye te muzika. Nuk është vështrim i vazhdueshëm, as evitimi. Momenti i njohjes së ndërsjelltë midis njerëzve që lëvizin në të njëjtin hapësirë – që zgjat ndoshta dy ritme – është uniteti më i vogël i komunikimit social në pistën e valleve.
- Reflektimi: fillimi i pavetëdijshëm i lëvizjeve në sinkron me dikë që ndodhet pranë juaj është një sjellje e natyrshme të njeriut. Kur ndodh me vetëdije reciproke, është një nga përvojat sociale më kënaqëse që mund të përjetosh në një klub. Asnjë person nuk duhet ta propozojë formalisht. Ai shfaqet nga afërësia dhe nga reagimi ndaj muzikës.
- Ftuja: në situacione ku valërimi i çiftit është i përshtatshëm, ftuja rrallëherë shprehet me fjalë. Një këndim i lehtë i trupit drejt personit tjetër, një zhvendim i peshës që krijon hapësirë në një anë, kontakti i vazhdueshëm me sy gjatë një momenti të ndarë muzikor – këto janë "fjalët". Përgjigja është ose një shndërrim i orientimit (si pasqyrim), ose një vazhdimi i orientimit larg. Të dyja janë komunikime plotësuese dhe valide.
- Rrethi: Kur një hapësirë shfaqet në mes të një grupi njerëzish dhe ata fillojnë të formojnë një rreth, rrethi është një ftesë. Të hyrësh në rreth do të thotë se pranohet që të gjithë të pranishëm do të të shohin. Kjo nuk është një kërcënim – është ekuivalenti i "pjesës së lojës" kur merr mikrofonin. Hyrre vetëm nëse je gati të dedikohesh plotësisht asgjë që bën. Nuk duhet të bësh diçka e jashtëzakonshme. Duhet të bësh diçka e kompletuar.

RECOVERY KERNEL – UDHËZUES PËR FILLIM.

SEKSIONET 8 + 9

Biblioteka e lëvizjeve klasike.

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · Dhe gjithçka tjetër.

Dance Entropy · Vendi për të moshuarit · Shërbimi i ndihmës intergjeracionale.

Çdo gjeneratë ka shpikur një lloj lëvizjeje. Çdo lloj lëvizjeje është ende i disponueshëm.

Personi që ka qenë duke kërcyer që para se ti të lindje, ka diçka për të mësuar. Ndalo të "performosh" para tyre. Mëso nga ata.

Seksioni 8 — Biblioteka e lëvizjeve klasike.

THE CENTURION — Këto lëvizje kanë mbijetuar sepse funksionojnë. Njohuni me to.

Çdo lëvizje në këtë bibliotekë është një artefakt kulturor i gjallë. Ajo është krijuar nga një komunitet specifik, në një kontekst muzikor të caktuar, për të shprehur diçka që fjalët nuk mundnin. "Running Man" u shfaq nga frymëzimi konkurues i epokës së break-dance. "Electric Slide" është një pasardhës i traditave karibiane të valleve në linjë. "Roger Rabbit" lindi nga një moment specifik në kulturën e muzikës së zezë. Të dish këto lëvizje do të thotë të dish historinë e tyre, edhe kur lejohet që ato të ekzekutohen në një dhomë të errët me ritëm 128 BPM.

Çdo lëvizje më poshtë përfshin: modelin e hapit, gamën e BPM-ve ku funksionon, zhanrin nga i cili vjen dhe çfarë e bën atë të duket mirë kundrejt asaj që e bën atë të duket keq.

8.1 — Formacione dhe lëvizje grupore.

Këto lëvizje kërkojnë të paktën dy persona dhe funksionojnë më mirë në grupe. Ato janë "ngjitësja sociale" e çdo pistë valle - lëvizjet që krijojnë komunitet, jo që shfaqin individualitet.

The Electric Slide.

Electric Slide - Marcia Griffiths, 1976. U shndërrua në një kërcim të populluar nëpër klube gjatë viteve '80 dhe '90.

Model i hapave.	Kohëzgjatja.	Çfarë e bën që të duket e drejtë?
Faza 1 — DJATHT: Lëviz këmbën e djathtë nëpër të majtë. Vendos këmbën e majtë për t'u bashkuar me të. Lëviz përsëri këmbën e djathtë nëpër të majtë. Vendos këmbën e majtë pranë këmbës së djathtë (pa peshë). Kjo është katër lloj, duke u zhvendosur drejt. Faza 2 — MAJT: Përmbysni. Lëviz këmbën e majtë nëpër të djathtë. Vendos këmbën e djathtë për t'u bashkuar me të. Lëviz përsëri këmbën e majtë. Vendos këmbën e djathtë pranë këmbës së majtë. Katër lloj në drejtën. Faza 3 — PASKUR: Vendos këmbën e djathtë prapa. Vendos këmbën e majtë prapa. Vendos përsëri këmbën e djathtë prapa. Prek dhe trokas këmbën e majtë pranë këmbës së djathtë. Katër lloj pas. Faza 4 — RROTULLIM: Hapi përpara me këmbën e majtë me një rrotullim çerek-rrethor në të majtë (tani jeni duke u kthyer). Kjo është arsyeja pse vallëzimet në linjë funksionojnë – të gjithë shikojnë në të njëjtën drejtim dhe rrotullohen së bashku gjatë kthesës.	Përputhet më mirë në ritme prej 90-120 BPM. Funksionon në tempot e muzikës R&B, pop dhe gospel. "Electric Slide" është krijuar që të përshtatet me shumë këngë të ndryshme - numërimi është mjaft universal dhe adaptueshëm.	Slajdi është një pozicion, jo një hap. Pata lëvizet mbi dyshemenë – duhet të dëgjojmë një zhurmë të lehtë fërkimi. Nëse këmbët ngrihen dhe vendosen, po bëni një vallëzim tjetër. Ruani këmbët afër dyshemesë. Prekja në fund të çdo faze është një ritëm i qartë i paqëndrueshme – mos e kaloni shpejt.

Formacioni në linjë: Të gjithë shikojnë në të njëjtën drejtim, në rradhë. Forca e "Electric Slide" është uniteti vizual — të gjithë lëvizin identikisht, kthehen në të njëjtën kohë, duke u kthyer bashkë nga muri i radhës. Për t'u bashkuar me një linjë është e lehtë: vendosuni në fund të një rradhe, shikoni personin që ndodhet pranë jush për një cikël, pastaj futuni në kthesën e radhës. Nuk keni nevojë të njohtni veten. Thjesht bashkoheni.

Trajnimi / Ushtrimet praktike - mbështetja nëpër supe.

Një ushtrim themelor për muskujt e trupit dhe të supeve, i përdorur nëpër palestra për shumë dekada.

Dy ose më shumë persona, secili vendos dy duar mbi sukat e personit që është para tij. Personi që ndodhet në krye udhëheq drejtimin. Të gjithë e ndjekin. Rrjedha është transferimi i peshës dhe kërcimi i sinkronizuar përmes zinxhirit – kur personi që ndodhet në krye shndërron peshën në të djathtë, ndjesa kalon prapa përmes duarve. Zinxhiri lëviz si një organizëm i vetëm.

- Vendosni duart mbi SUPRA, jo në qafë — vendosja e dorës së sipër duhet të jetë rehat dhe stabile. Kontakti me qafen është intrusiv. Kontakti me legenin është intim. Supra janë zona neutrale sociale.
- Gripi është i lehtë – në pozicion relaks, pa ushtruar presion. Duart ndjekin lëvizjet e supeve, duke u përshtatur me to, dhe jo duke drejtuar lëvizjet.
- Udhëheqësi udhëheq trenin: përpara, duke rrotulluar, duke u futur në mes të turmës. Trenat më të mirë nuk ndjekin një vijë drejtë — ata kthehen, mbushën prapa, vizitojnë çdo pjesë të hapësirës. Si një "conga line" por më i ngushtë dhe më i sinkronizuar.
- Kanali në tren e përforcon: lëvizja e çdo personi ndjehet nga ai që është pas tij. Dërgimi i ritmit të sinkronizuar përmes këtij lidhje shkakton një efekt valësh që është veçanërisht kënaqës – trupi merr ritmin e një tjetër dhe e përforcon atë përmes duarve.

Zhanri/Ritm: Funksionon në 110–130 BPM. Përshtatet më mirë me muzikën house dhe R&B. Mund të përdoret në çdo ritëm ku është e mundur lëvizja e grupit për një periudhë të gjatë.

Lojra e kukulave ruse.

Russian Doll / Formacione e "nestit"
Kultura LGBT+ dhe vendet për festime grupore.

Dy persona (ose tre ose më shumë) të pozicionuar në mënyrë që një person i gjatë të qëndrojë pas një personi të shkurtër, me krahët e mbështetur lehtësisht rreth belit ose ijeve të personit të shkurtër nga pas, duke lëvizur në sinkronizim. Si kukullat "Matryoshka" – një brenda tjetrës, me të njëjtën formë por në përmasa të ndryshme, që lëvizin si një.

- Personi i jashtëm (pas) rregullon lëvizjet e tij për të ndjekur lëvizjet e personit të brendshëm – mos tentoni të udhëheqni nga pas. Ndjeni se çfarë po bën personi që është para dhe përshtateni. Më pas, sinkronizojeni gradualisht. Personi i brendshëm do të ndjejë sinkronizimin dhe do të përpihet të bashkohet.

- Pozicionimi i duarve: i relaksuar rreth belit nga pas, pa asnjë kapje. Kontakti është thjesht prania, jo një mbajtje. Personi që drejtohet mund të largohet në çdo moment – kjo është valle sociale, nuk është kufizim.
- Lëvizja përforcon diferencën e gjatësisë: funksionon më mirë vizualisht kur ekziston një diferencë qartë e gjatësisë. "Nidifikimi" është literal - personi me gjatësi më të vogël duket se ndodhet brenda përqafimit të personit më të gjatë.
- Luani i ruseve mund të zgjerohet: një person i tretë mund të qëndrojë pas personit të jashtëm, duke e mbështjellur në të njëjtën mënyrë. Ndërprerjet ndodhin tre ose katër herë thellësisht në momentet e gëzimit. Në atë pikë, ai transformohet në një version të trenit.

Kur ndodh: Spontan në momente të gëzimit komunal. Mund të fillohet duke vendosur duart në belin e dikujt që është para juaj gjatë një kënge që lidh – nëse ata mbushin pas, zbrazitni "Russian Doll". Nëse ata përparojnë, ata nuk janë të interesuar për këtë veprim. Të dyja përgjigjet janë plotësuese.

Masazhi i sugrave në grup.

Festivali "Grope the Shoulders" dhe hapësirat për festime grupore — shfaqen në ambiente me grupe të mëdha.

Nuk është ashtu siç duket. Në vallëzim grupor, kjo referohet te një lloj lëvizje kolektive spontane ku një rreth ose grup fillon të vallezojë dhe në të njëjtën kohë jep personit qëndrit pranë një shtypje të lehtë ose masazh në shpatë ritmik. Të gjithë marrin dhe japin njëkohësisht.

- Pozicionohuni në një rreth i lehtë ose në linjë. Shtylla e majtë vendoset mbi sualin e personit që ndodhet në të majtën tuaj. Shtylla e djathtë vendoset mbi sualin e personit që ndodhet në të dritën tuaj. Tani, lërini trupat të lëvizin ritmikisht. Kur fillon ritmi, çdo person ushtron një shtypje të lehtë të shpatëve në të njëjtën kohë. Lironi. Shtypni përsëri në ritmin tjetër.
- Dhënia dhe marrja e njëkohshme krijojnë një ndjesi specifike të komunitetit – ju jeni si kujdesës dhe si pranues në të njëjtën moment. Kjo është një nga format e pakta të valle që vendos shprehitjen e kujdesit reciprok si pjesë e vetë lëvizjes.
- Ritmi i presit duhet të jetë në goditjet 1 dhe 3, ose në ritmin kryesor të frazës. I koordinuar, i lehtë, me një ritëm të qartë.
- "Kanali i supeve": disa grupe e përdorin këtë si një shtesë të vazhdueshme për vallëzimin në këmbë – një dorë mbi shpinën e personit më afër, duke lëvizur peshën në ritëm me muzikën, dhe dora që lëviz butësisht me trupin. Më pak formal se "conga", më pak i strukturuar se "traini", dhe më intim se vallëzimi në linjë.

8.2 — Arkiva e viteve '80.

Këto lëvizje kanë lindur nga një konvergjencë e caktuar: rritja e videoklipeve muzikore, kultura e aerobikut, bashkimi i "New Wave" dhe hip-hopit në fillim të dekadës, dhe shpërthimi i "breakdancing". Ato janë pjesë e një momenti kulturor vizual. Kur i ekzektoni ato, ju referoheni diçkaje.

Lëviz.	Model i hapave.	Ku vjen / epoka	BPM / zhanri përshtates.
Njeri në garë.	Ky është ushtrimi. Vendosni këmbët pranë njëri-tjetrit. Hidheni me këmbën e majtë pak përpara, duke tërhequr gjurin e djathtë drejt gjoksin, ndërsa dora e djathtë lëviz prapa. Njëkohësisht: vendosni këmbën e majtë, zgjatni këmbën e djathtë prapa, ndërsa gjuja e majtë ngrihet, dhe dora e majtë lëviz prapa. Iluzioni: duket sikur po ecni në vend, por nuk shkoni asnjëherë. Çelësi është ngritja e rregullt e gjunjëve – pa ngritjen e gjunjës, bëhet vrap në vend. Me të: Vrapuesi (Running Man).	Popullarizuar nga MC Hammer dhe Bobby Brown, 1988-1990. Ndikimi i lartë i aerobikut të asaj kohe është i dukshëm – ky lloj lëvizëse është kardio. Ai u bë simboli universal i asaj epoke dhe hyri në kulturën "rave" në skenën e hershme të Mbretërisë së Bashkuar.	90-120 BPM. Hip-hop, early house, pop. "Running man" në ritme techno (130+) bëhet shumë shpejt fizikalisht sfidues - është i përshtatshëm si një lloj aktiviteti të shkurtër, jo si një lëvizje e vazhdueshme në ato shpejtësi.
Roger Rabbit	Filloni me këmbët të bashkuara. Lëvizini këmbën e djathtë prapa ndërsa ngrisni gjurin e majtë (dhelpra). Uluni përsëri me këmbën e majtë. Lëvizini përsëri këmbën e djathtë prapa (rrëshqitja). Sillni këmbën e djathtë përpara për t'u bashkuar me këmbën e majtë. Elementi dallues është modeli "dhelpra-rrëshqitje-	Hip-hop i fundi i viteve 1980. Emëruar sipas kërcimit të personazhit të animacionit. Popullizuar në kulturën e videove muzikore së bashku me MC Hammer. Lëvizja ka një cilësi "lojore" si nga një karikatural, pesha është e lehtë, lëvizja është lojal dhe ngadalimi është i qëllimshëm.	85-115 BPM. Hip-hop, R&B i vjetër. "The Roger Rabbit" është një lloj kërcimi tipik i epokës së hip-hopit — zakonisht shihet si nostalgjik në vendet moderne, por mund të jetë shumë i dashur kur ekzekutohet me përkushtim.

	afër" – këmbët rrëshqiten prapa mbi dyshemenë, në vend që të lëvizin qartë.		
The Worm.	Angazhim i tërë i trupit. Filloni në pozicionin e shtrirjes së palëve poshtë. Ulni legenin në dyshemë duke ngritur kokën dhe gjoksin – vala lëviz nga koka deri tek legeni. Më pas, ngriheni me legen ndërsa ulni kokën – vala përmbyset. Ripetoni ndërkohë që ecni përpara. "Worm" është një lëkundje e tërë trupit që lëviz në dyshemë. Paralajmërim: kjo është një ushtrim që kryhet në dyshemë. Dyshema në një klub gjatë orëve me më shumë frekuentim nuk është një mjedis higjienik. "Worm" përdoret vetëm në momente të caktuara dhe në vende të veçanta.	Kultura e breakdance, fundi i viteve '70 dhe vitet '80. Një nga lëvizjet themelore në tokë të breaking-ut. Akoma shfaqet në garat e valleve, në momente nostalgjike në klube dhe kur dikush në një grup është mjaft i guximshëm për të u përfshi në lëvizje në tokë.	Çdo ritëm — paraziti është i pavarur nga ritmi. Ai interpretohet si një deklaratë, jo si një ritëm i vazhdueshëm. Ekzekutojeni një herë, ekzekutojeni plotësisht, kthehuni në pozicionin vertikal.
Roboti.	Izolojini çdo lëvizje të kyçit me një pauzë mekanike të qëllimit mes pozicioneve. Roboti nuk është për vetë lëvizjet — ai është për pauzat e qëllimshme midis lëvizjeve. Çdo tranzicion është një ngrijë, pastaj një rikthim mekanik. Sujitat, bërrylat, kyçet, ijat, gjunjët të gjitha lëvizin si komponentë artikulare të veçanta me kyçe që fiksohen.	Epoja e funk dhe soul, mes viteve 70. Lidhura me paraqitjet e hershme të Michael Jackson, pastaj u popullarizua në epokën e breakdance. "Roboti" është paraardhësi i çdo lloj lëvizjeje që erdhi pas, si locking dhe popping.	Ritm i ngadalë deri në mesatar - 80-110 BPM. Funksionon veçanërisht mirë në momentet e pauzës muzikore ose të ndërprerjes. Roboti në heshtëje (ose pranë heshtjes) është veçanërisht efektiv.
The Moonwalk.	Qëndroni me këmbët	Michael Jackson,	88-112 BPM.

	të bashkuar, të dyja shesh në dyshemë. Hidheni këmbën e majtë prapa ndërsa ngrihet mbi gishtërat e këmbës së djathtë. Njëkohësisht, sillni këmbën e djathte shesh në dyshemë ndërsa këmbja e majtë ngrihet mbi gishtërat dhe hidhet prapa. Iluzioni kërkon: (1) këmbja që lëvizet duhet të mbetet shesh në dyshemë, (2) këmbja që ngrihet duhet të jetë qartë mbi gishtërat, (3) transferimi i peshës midis këmbëve duhet të jetë i vazhdueshëm dhe i butë. Moonwalk-u i Michael Jackson është 70% për lëvizjet e krahëve — pompimi mekanik i krahëve shoqëron çdo lëvizje.	performanca televizive "Motown 25" e vitit 1983. Një nga lëvizjet e njohura më së shumti në histori. Përkrihet nga një stil valleje që quhet "the backslide", i cili ekzistonte në skenën funk para se Jackson ta formalizoi dhe ta ngriti në nivel.	Ideale për muzikë pop, R&B dhe soul. "Moonwalk" është një lloj kërcimi që shërben si një deklaratë. Ekzekutoni atë vetëm një herë në momentin e duhur në këngën e duhur dhe do të jetë memorabile. Nëse e ekzekutani përsëri gjatë gjithë natës, bëhet një performancë.
Vallëzimi i Sigurtisë.	Teknisht, koretografia nga videoja e vitit 1982 e grupit Men Without Hats – qëndrim i gjerë, duar të zgjatuara në anët ose ngritura, një lloj kërcimi dhe valëzimesh të lira. Në përdorim të zakonshëm: çdo gjë që kap energjinë, qetësinë dhe cilësinë paksa mesjetare të asaj epoke. Kërce. Valëzo duar. Shprehja e fytyrës nuk përputhet me nivelin e koordinimit. Ky është estetika e drejtë.	New Wave, 1982-1985. "The Safety Dance" është një lloj kërcimi për muzikë që nuk e merr veten aq seriozisht sa techno. Ai është parakushti i asaj cilësie të veçantë të gëzimit pa komplekse që më vonë kultura rave do ta rivendoste.	120-140 BPM. Muzikë New Wave, synth-pop, disa muzikë elektronike me influenca nga vitet '80. Preferohet një kaos i gëzuar sesa saktësia. Qëllimi është braktisja, jo teknika.

8.3 — Arkiva e viteve '90.

Faza e vallëzimit të viteve '90 ishte dhjetëvjeçari më inovative në historinë amerikane të vallëzimeve popullore. Hip-hop, R&B dhe skena e hershme e klubeve gjeneruan lëvizje të reja njëkohësisht, dhe videoklipet i shpërndanë ato globalisht brenda javëve nga paraqitja e tyre. Shumë nga këto lëvizje kanë rrënjë afrikane dhe karibiane që epoka komerciale i fshehu - ato meritojnë të ekzekutohen me një ndërgjegjësi të vendit prej nga vijnë.

Lëviz.	Model i hapave.	Origjina / konteksti	BPM / zhanri
The Cabbage Patch.	Vendosni këmbët në gjersinë e supeve, me gjelbërat pak të palosur. Dy duart rrotullohen përpara trupit në të njëjtën drejtim – ose të dyja në orë, ose të dyja kundër orës – në nivelin e gjoksit. Duart kryejnë një lëvizje rrethore kontinuese. Trupi rrotullohet pak me qarkun e duarve. Koka mund të nodojë në ritmin e njëjtë. Është pikërisht siç tingëllon dhe duket saktësisht i drejtë kur kryhet plotësisht.	Hip-hop i hershëm i viteve '90, populluar nga Gucci Crew II (1987). Emëruar sepse lëvizja e krahut ngjan me shtrirjen në një shkretëtirë lakrorësh. Një nga lëvizjet më të njohura të asaj epoke. "Cabbage Patch" është autentik - nuk ka mënyrë ironike për ta kryer.	85-115 BPM. Hip-hop, R&B i vjetër. Përdorimi i termit "The Cabbage Patch" në kontekste moderne mund të interpretohet si një referencë nostalgjike dhe e ngrohtë. Përdorini atë në momentin e duhur në këngën e duhur dhe publiku do ta kuptojë.
Flutura.	Gjatë gjithë kohës, këmbët duhet të jenë të vendosur gjerësisht, me gishtërat e drejtuar nga jashtë. Lërini gjunjët që të çmosen nga ana dhe më pas kthejani përsëri në qendër, duke i hapur dhe mbyllur si krahët e një fjuture. Kjo është versioni i këmbëve i "fjuturës", jo ai i krahëve (lëvizja e "fjuturës" me duar trajtohet ndryshe dhe shpjegohet se çfarë *nuk* duhet të bëhet). Forma e saktë e	Hip-hop dhe dancehall të përzier nga fillimi i viteve '90. "Fluturaja" ka origjina të ndryshme — varianti me duar u shfaq në kulturën e aerobikës, ndërsa varianti me këmbë lindi njëkohësisht nga hip-hop dhe dancehall. Varianti me këmbë është origjinali dhe i drejti.	90-120 BPM. Hip-hop, dancehall, R&B. "The Butterfly" funksionon më mirë me një qëndrim të gjerë dhe të ulët — nëse këmbët janë shumë ngusht ose gjunjët nuk hapen vërtet, efekti humbet.

	"fjuturës" është në këmbë. Pozicion i gjerë, gjunjët loden nga jashtë dhe përsëri brenda, në ritëm.		
Vallëzimi i Humpty Dumpty.	I atribuohet Digital Underground dhe performimit të Shock G si Humpty Hump. Lëvizja: një kërcim i lehtë, me trupin e përpara dhe pak drejt hundës, me lëvizje të qelizave të duarve që janë shpesh të theksuara dhe të papritura. Kërcimi i Humpty është specifikisht rreth dukjes së pa-koordinuar qëllimisht, duke ruajtur një ritëm muzikor të saktë. Ironia është teknika: lëvizjet "të rastësishme" janë të sinkronizuara me ritmin, edhe pse duken kaotike.	1990, Digital Underground. Një nga lëvizjet e para që synonte të instruojë – vetë kënga ju tregon se si ta kryeni. "The Humpty Dance" është lëvizja që vendosi parimin se të dukesh qëllimisht i çuditshëm në ritëm është diçka e vlefshme dhe e respektuar.	90-110 BPM. Hip-hop, me influenca nga funku. "The Humpty Dance" është një leje – tregon publikut se sinqeriteti i plotë dhe papërfection teknike janë të dy të pritur.
The Tootsee Roll	Ecni drejt, vendosni këmbën e majtë pas, ecni me këmbën e djathtë, vendosni këmbën e majtë pranë së djathtës – katër lëvizje. Pastaj përsërisni me anën e majtë. Kjo është pjesa e kërcimit. Pjesa e krahëve: të dy krahët zgjatet përpara, duke bërë rrotullime (rrotullime përpara) në ritëm me lëvizjet. Kur hapni me këmbën e djathtë, krahët rrotullohen drejt. Kënga e grupit 69 Boyz (1994) përshkruan lëvizjen ndërsa ajo kryhet – një nga këngët më të	1994, 69 Boyz. Skena e muzikës "Miami Bass". "The Tootsee Roll" është një valle rajonale që u bë popullore në nivel kombëtar falë videoklipit muzikor. Ajo përfaqëson kontributin të vecantë të skenës së "Miami bass" / "booty music" në kulturën e ambientit të klubit.	90-110 BPM. Hip-hop, Miami bass, R&B. Përdoret më mirë në grupe, ku modeli i hapave mund të krijojë një efekt vizual të sinkronizuar, ngjashëm me një valle tradicionale.

	qarta instruksionale të asaj periudhe.		
The Kid 'n Play	Dy persona qëndrojnë përballur, në distancë të krahet. Personi A godet me këmbën e djathtë drejt këmbës së majtë të Personit B. Personi B shmang duke u lëvizur dhe njëkohësisht godet me këmbën e tij të djathtë. Personi A largohet duke goditur me këmbën e majtë. Dy personat alternojnë goditjet me këmbët në një model që i lidh ata pa përplasje. Sfida dhe aftësia janë sinkronizimi: asnjëri person nuk pëson goditje, dhe goditjet duken sikur kalojnë njeri-tjetër.	Kid 'n Play, 1988-1991. Emër i marrë nga dhe popullizuar nga duoja dhe filmi "House Party". Një veprim themelor i bashkëpunimit – nuk mund të kryhet vetëm. Kid 'n Play është partneriteti konkurues i epokës.	90-115 BPM. Hip-hop, R&B. Kjo lëvizje kërkon një partner të gatshëm dhe rreth tridhjetë sekonda praktikë për koordinim para se ta provoni në publik. Fillojeni ngadalë, krijoni ritmin dhe më pas shpejtoni.
The Macarena.	Krahu i djathtë zgjatur përpara (me palmën poshtë). Krahu i majtër zgjatur përpara (me palmën poshtë). Krahu i djathtë rrotullohet me palmën lart. Krahu i majtër rrotullohet me palmën lart. Dheu i drejtë te supi i majtër. Dheu i majtër te supi i djathtë. Dheu i drejtë pas kokës. Dheu i majtër pas kokës. Dheu i drejtë në legenin e majtër. Dheu i majtër në legenin e djathtë. Të dyja duart prapa. Të dyja duart lëvzhojnë përpara. Lëvizni gjunjët. Kthehuni një çerek rreth në të majtër. Përsërisni.	Los del Rio, 1993. Kënga spanjolle pop me influenca flamenco. U bë një fenomen global në vitin 1996. "Macarena" është modeli i njohur më universalisht i valleve të dekadës. Shfaqet në dasma, ngjarje sportive dhe kudo që një grup njerëzish përpiqen të vallej së bashku, pavarësisht nga aftësitë individuale.	104 BPM specifikisht - kënga origjinale. Funksionon në intervalin 95-115 BPM. "Macarena" është plotësisht pa kufizime gjore dhe shfaqet kudo që shfaqet kënga. Fuqia e saj është universaliteti.

8.4 — Arkiva e kohës moderne (vitet 2000 deri në ditët e sotme).

Lëvizjet popullore të valleve moderne shpërndahen ndryshe nga vitet '80 dhe '90 – mediat sociale dhe videot e shkurtra zëvendësojnë videoklipet si mekanizmi kryesor i transmetimit. Një lëvizje mund të bëhet e njohur globalisht në 48 orë. Koha e qëndrueshmërisë është më e shkurtër. Por vetë lëvizjet shpesh referohen tek traditat më të vjetra, duke u dhënë atyre thellësi më shumë se origjina e tyre virale sugjeron.

Lëviz.	Model i hapave.	Origjina / çfarë referohet.	BPM / zhanri
The Dougie.	Zhvendisni peshën në majtë. Lërini që supi i majtë të ulët përpara dhe poshtë ndërsa pesha shkon në majtë – një lëvizje e butë e supit. Përsërisni me anën e djathtë. Elementi kryesor është ulja e supit, jo lëvizja e këmbëve. Këmbët janë relativisht të palëvizshme. E gjithë lëvizja ndodh në trup dhe supe, që rrotullohen përpara rrjedhazi, një ulje për çdo ritëm.	Cali Swag District, 2010. Emër i marrë nga kënga e mëparshme e Lil Wil "My Dougie" (2007). "The Dougie" referohet te lëvizja e "swag"-ut të hip-hopit të viteve '90, e cila është reduktuar në elementin thelbësor: rrotullimi i supeve që komunikon një qasje të sigurt dhe informale.	80-110 BPM. Hip-hop, trap, R&B. "The Dougie" është një lloj kërcimi i ngadalë; ai humbet identitetin te ritme të shpejta, ku rrotullimet e supeve nuk ndihen qartë.
Nae Nae.	Filloni me këmbët të vendosur në gjësim. Ngriheni dorën e djathtë drejt lart mbi kokë, me bërryl pak i palosur, kyçja e dorës e çelur dhe që vishet. Lëreni anën e djathtë të trupit të ngritet pak me dorën. Dheu dhe trupi luani në ritëm nga njëra anë, ndërsa këmbët bëjnë një lloj "shuffle" të lehtë. Përpara se gjithash: një dorë lart, trupi që luan poshtë saj, këmbët që "shuffle".	Silento, 2015. "Nae Nae" vjen nga një personazh i quajtur Wanda nga shfaqja televizive "Martin" — veçoritë specifike të lëvizjeve të krahëve dhe trupit të karakterit u bënë një model valle në rrethet e hip-hop-it në Atlanta, para se Silento ta formalizoi.	80-110 BPM. Hip-hop, R&B, trap. Funksionon në kombinim me lëvizje të tjera nga sekuenca "Whip/Nae Nae".

	Nae Nae specifisht ka të bëjë me cilësinë e çelur të dorës së ngritur – kyçi i dorës është elementi.		
The Floss.	Lëvizni të dy krahët në drejtën e djathtë ndërkohë që lëvizni gjoksin e majtë në drejtën e majtë (gjoksi dhe krahët shkojnë në drejtime të kundërta). Lëvizni të dy krahët përmes qendrës dhe në drejtën e majtë ndërkohë që lëvizni gjoksin e djathtë në drejtën e djathtë. Ritmimi është i shpejt – krahët kryqëzohen përpara në çdo lëvizje, duke kaluar përmes qendrës herë pas here. Shpejtësia është thelbësore: sa më shpejt të bëhet "flossing", aq më e mahnitshme do të jetë pamja.	Russell Horning ('Backpack Kid'), 2017 — u përhap gjerësisht kur ai performoi në SNL. "The Floss" është e para valle që lindi në rrjetet sociale dhe arriti të bëhet shumë popullore. Ajo referohet tek teknika e "izolimeve" të hip-hop: lëvizja e pjesëve superiore dhe inferiore të trupit në drejtime të kundërta njëkohësisht.	100-130 BPM. I përshtatet në shumë kontekste, që nga festat e ditëlindjes së fëmijëve deri tek skenat e festivaleve. "The Floss" është një fenomen i veçantë për një gjeneratë, ndryshe nga "Electric Slide", dhe shquhet si diçka e dukshme pas vitit 2017.
Melbourne Shuffle.	Ecni këmbën e djathtë përpara dhe bashkoni këmbën e majtë. Kthejeni këmbën e djathtë prapa në një pozicion të gjerë. Hapi themelor është: goditje-hap, goditje-hap - ndërrojini këmbët me një cilësi specifike elastike. Versioni i avancuar përfshin lëvizjet e duarve si tek "running man" dhe variacione komplekse të hapave. "Shuffle" është specifikisht një lëvizje që bëhet në tokë - këmbët mbeten pranë dyshemës me një cilësi rrëshqitëse.	Melburni, Australia, fundi i viteve '80, skena e "rave". U bë globalisht e njohur përmes kulturës së festivaleve të muzikës elektronike (EDM) në vitet 2000-2010. Një nga pak dancat që u shfaqën vetëm në skenën e "rave", dhe jo në hip-hop ose pop.	130-150 BPM. Muzikë elektronike – veçanërisht pjesët më të ashpra të house, techno dhe trance. "Shuffle" është krijuar për muzikë elektronike në një mënyrë që "Running Man" dhe "Cabbage Patch" nuk janë.

The Woah	Në një ritëm të fortë (zakonisht një goditje e tamburit ose e snare), ndalni çdo lëvizje dhe fiksoni trupin në një pozicion "freeze" — pastaj menjëherë kthehuni në lëvizje. "Woah" është fiksimi, jo lëvizja përreth tij. Kohëzgjatja është gjithçka: fiksimi duhet të ndodhë pikërisht në goditje, të mbahet për një ritëm, dhe pastaj të lirohet.	Origjinar nga qarqet hip-hop të Charlotte, NC, viti 2019. Shpërndarje virale në rrjetet sociale. "The Woah" referohet te teknika e "locking" nga vallëzimi funk i viteve '70 — ndalimi i shpejtë dhe i theksuar ritmik me të gjithë trupin — i përqendruar në një moment të vetëm, që përsëritet.	90-120 BPM. Hip-hop, trap. "The Woah" funksionon më mirë në këngët me goditje të qarta të izoluar nga hi-hat ose snare që ofrojnë një moment të qartë për t'u sinkronizuar.

8. 5 — Arkiva Latine

Traditat e valleve latine janë ndoshta kontributi më i vjetër që vazhdon të evoluojë në kulturën moderne të ambientit të vallëzimit. Salsa, cumbia, merengue, bachata dhe pasardhësit e tyre kanë influencuar muzikën elektronike dhe kulturën e klubeve për shumë gjenerata. Këto nuk janë lloj koreografish ekskluzive për vendet latine; ato janë mjete që funksionojnë në kontekste të ndryshme zhanresh, kur përshtaten.

Lëvizje / stil.	Elementi themelor.	Si kalon në një pistë valle jo-latine?	Gama e ritmit kardiak (bpm).
Marsh i Merengut.	Pika e fillimit më e thjeshtë për kërcimin latino për të gjithë. Pata e majtë lëviz në vend në 1, pata e djathtë lëviz në vend në 2, përsërisni. Kaq është. Sekreti: shtoni një ngritje të legenit me çdo hap duke u mbështetur lehtësisht mbi pjesën e përparme të këmbëve ndërsa ata lëvizin, duke lejuar që legeni në atë anë të ngrihet natyrshëm. Marshimi i merengues është ecja në vend me theksim të legenit. Ai ka pamje shumë të ndryshme, por fillon këtu.	Hapi i merengues është një nga mënyrat më të përshtatshme për të filluar, duke qenë që ngjan me një ritëm universal. Me një ritëm prej 100-120 BPM, ai përshtatet në shumë kontekste klubesh që nuk janë latine. Akcenti i trupit nga merengue aplikohet drejtëpërdrejti në muzikën house; shtoni hapin e merengues në një këngë house dhe ritmi është i saktë.	100-130 BPM. Merengue, bachata, disa muzikë house. E aksesueshme për këdo në 30 sekonda instruksionesh.
Hapat e Cumbias.	Cumbia bazohet në një hap karakteristik: së bashku-anash-së bashku-anash, me një këmbë që gjithmonë rrëshqet pak para se të ngrihet. Këmba e majtë shkon në anën e majtë, këmbja e djathtë rrëshqet dhe shkon pranë saj, këmba e majtë shkon përsëri në anën e majtë, këmbja e djathtë rrëshqet dhe mbyll. Rrëshqitja është ajo që bën cumban të	Muzika Cumbia, me ritme të përshtatshme (80-110 BPM), përshtatet perfekt në shumë kontekste R&B dhe hip-hop. "Tërheqja" e ritmit të cumbias krijon një ndjesi vonimi dhe çlirimi që plotëson ritmet e muzikës trap dhe hip-hop të ngadalshme.	75-110 BPM. Cumbia, disa hip-hop, R&B. Cumbia kolumbiane dhe meksikane kanë versione të ndryshme të këtij hapit — të dyja janë valide dhe të dyja mund të përdoren.

	dallohet menjëherë.		
Salsa Bazike.	Baza e salsës përbëhet nga gjashtë hapje në tetë ritme. Hapi përpara me këmbën e majtë (1), hapi drejtë në vend (2), hapi prapa në qendër (3), pauzë (4). Hapi prapa me këmbën e djathtë (5), hapi majtas në vend (6), hapi përpara në qendër (7), pauzë (8). Pauzat në 4 dhe 8 janë të rëndësishme aq sa hapjet – ato janë ajo që bën salsën të "valvizë" dhe jo të duket e ngurtë. Çdo gjë lëviz nga i hapi.	Bazamenti i salsës rrallëherë ekzekutohet drejtëpërdrejt në një kontekst klubi që nuk është latin – ritmi është aq specifik sa që pengon shumicën e muzikës elektronike. Është ajo që transferohet: parimi "një lëvizje e gjurit për çdo hap" dhe pauza si pjesë e valleve. Të dy këto parime aplikohen në të gjitha zhanret.	160-220 BPM (tradicionalisht) – por numërohet në ritmin 1-2-3, kështu që ndjehet efektiveisht në 80-110 BPM. Salsa është zhanri.

8.6 — E Manipulimi

Vetëm sepse meriton një seksion të veçantë.

Xhiroja është lëvizja më e përhapët që mund të ekzekutohet në çdo pistë, me çdo ritëm, në çdo zhanr. Çdo traditë valleje ka një version të saj. Çdo nivel i aftësishmërisë mund ta kryejë ndonjë version të saj. Dhe është shprehja fizike më e menjëhershme e gëzimit për personin që valzon vetëm.

Spinimi themelor.	Çfarë e bën që të duket e drejtë?	Variacionet.
That's great! Here's the translation: Qëndroni mbi këmbën e majtë. Lërini këmbën e djathtë të shtyhet pak për të krijuar rotacion. Ruani këmbën e majtë si pikë qendrore. Gjatët hidheni nga trupi (kryqëzuar në gjoks ose ngushtuar në anët) për të rritur shpejtësinë e rrotullimit – fizikës së momentit angular: kur masa lëviz më afër aksit të rotacionit, rotacioni përshpejtohet. Lironi gjakrat ndërsa rrotullimi ngadalësohet për të ndaluar butë në ritmin tjetër.	Pika: Gjeni një pikë përpara jush dhe mbani sytë tuaj mbi të sa më gjatë që është e mundur gjatë rrotullimit, duke i kthyer kokën në momentin e fundit për ta gjetur përsëri. Kjo quhet "spotting" në vallëzim formal dhe parandalon vertigjin gjatë shumëfisht rotacioneve. Një rrotullim i kryer me "spotting" të mirë ulët butësisht. Një rrotullim pa "spotting" përfundon me një drithërime. Ulja: Rrotullimi duhet të arrijë – vendosuni në vendin ku do të mbillni, arrini aty dhe qëndroni. Një rrotullim që zbehet gradualisht duket si humbje kontrolli. Një rrotullim që ulët duket si një vendim.	Sipërpola gjysmë: 180 gradë. Më e lehtë për kryerje. Përdoret për të orientuar trupin në një drejtim të ri gjatë një transizioni muzikor. Sipërpola plotë: 360 gradë. Standarde. Ekzekutohet në ritmin e duhur – zakonisht në goditjen 1 të një fraze – dhe uluni në goditjen 1 të frazës së radhës. Sipërpola dyfishë: dy rrotacione plotë. Duhet që gishtat të jenë të ngjitur për të qenë e mundur me ritmin e duhur për valle. Mos provoni pa u ndjerë rehat me sipërpolën e vetme. Sipërpola me ndihmë partneri: një person merr dorën e tjetrit, dhe ai që bën rrotat përdor krahun për momentin fillestar. Përdoret universalisht në swing, salsa, valle popullore dhe vallë klubesh.

Kur të bëni një piruet: Gjatë kalimit nga një frazë muzikore në tjetrën, kur muzika shpreh diçka që trupi juaj dëshiron ta pasojë. Gjatë pjesëve ritmike (breakdown) kur dyshemeja është relativisht e lirë. Kur po lëvizni nëpër pistën të ashtërtuar dhe muzika kërkon një gjest të tillë. Pirueta mund të bëhet çdoherë – është shprehja spontane e lëvizjeve në pistën e valleve.

8.7 — Voguing dhe Ballroom: Arkiva që i takon këtu.

Voguing: Skena e sallave të Harlemit, nga vitet 1960 deri në ditët e sotme – përhapja globale falë filmit "Paris Is Burning" (1990) dhe vazhdimi në komunitetin global të sallave.

Voguing meriton një vend të veçantë në këtë bibliotekë sepse është tradita më e plotë e shprehjes së identitetit përmes valleje të shekullit XX, ka origjinë specifike tek komunitetet afro-amerikane dhe latino LGBTQ+, dhe ka ndikuar në gjithçka, nga momenti pop i Madonna-s në vitin 1990 deri te çdo "walk" moderne që shfaqet në mbrëmjet e organizuara globalisht.

Stil.	Cilësia themelore.	Çfarë mëson kushdo që e studion.
Mënyra e vjetër.	Linja të drejta, pozicione që mbahen dhe më pas ndryshojnë shpejt. Lëvizje që imitojnë pozat e modës nga revista "Vogue" – emri është i drejtëpërdrejtë. Presion ekstrem në linjë dhe kënd.	Pozicioni është një zgjedhje. Mbajeni me bindje. Angazhimi ndaj pozicionit – dhe jo bukuria e tij vetë – është teknika.
Një mënyrë e re.	Elemente të shtrembërimit, lëvizje me bashkime elastike, kënde ekstreme që sfidojnë kufijtë e fleksibilitetit njerëzor. Përfection teknike në ekzekutimin e elementeve fizikisht sfiduese.	Trupi është më i aftë sesa mendoni. Ndikimi i "New Way" në vallëzimin kryesore hapi një gjeneratë të fjalorit fizik që nuk do të ekzistonte ndryshe.
Vogue Femme	Butësi, qasje, feminitet që shprehen përmes të gjithë trupit. Pesë elemente: "Catwalk" (ecja), "Duckwalk", Performancë me duar, Performancë në dysheme, Rrotullime dhe ulëse. Çdo element vlerësohet veçmas në konkurrimet e valleve.	"The dip" – ulja në dysheme me një zbritje të kontrolluar dhe dramatike – është finali karakteristik i "vogue femme". Është atletik, elegant dhe kërkon angazhim total. Një ulje e dyshimit nuk konsiderohet si "dip". Një ulje e kryer plotësish është një shfaqje artistike.

RECOVERY KERNEL – UDHËZUES PËR FILLIM.

Për shtesa të fundit për publikimin.

8. 8 — 8.11

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Elektronik) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · Irish Step · The Bonfire · The Plant

Këto janë lëvizjet që pista e valleve ka krijuar vetvetiu.
Nga komunitete që kishin nevojë për një gjuhë fizike për muzikë që nuk kishte ekzistuar më parë.

Seksioni 8.8 — Arkiva e nën-kulturës elektronike.

THE CENTURION — Çdo zhanër ka evoluar dhe ka zhvilluar lëvizjet e veta. Muzika kërkonte një përgjigje fizike që ende nuk ekzistonte. Këto janë rezultatet.

Ndryshe nga lëvizjet e paraqitura në seksionet 8.2 deri në 8.4 — të cilat u shfaqën nga hip-hop, pop dhe R&B dhe u shpërndanë përmes mediave kryesore — lëvizjet në këtë seksion janë krijuar nga komunitetet specifike që ndërtuan skenat e muzikës elektronike që i prodhuan. Ato nuk ishin pjesë e videoklipeve. Ato u shpërndanë nga personi te personi, nga vendi në vend, nga skena në skenë. Disa morën dhjetëra vjet për të marrë emër. Disa ende përcaktohen më së shumti përmes demonstrimit sesa përmes udhëzimeve.

Prerje e formave.

Skenat e muzikës elektronike në Mbretërinë e Bashkuar: garage, house, UK funky, elektronik — nga vitet 1990 deri më sot.

Prerja e formave nuk është një veprim i vetëm. Është një filozofi lëvizëse specifike për kulturën e muzikës elektronike në Mbretërinë e Bashkuar. "Format" janë modelet gjeometrike që trupi krijon në hapësirë – këqyrjet, vijat, pozitat specifikë që

anët krijojnë dhe më pas kalojnë nga njëra në tjetrën. Prerja e tyre është veprimi i bërjes së atyre tranzicioneve shpejt dhe me saktësi në ritëm.

Kultura e "cutting shapes" është një kulturë vizuale – ajo ka lindur në ambiente ku njerëzit vëzhgonin nga afër njëri-tjetrin duke kërcyer dhe respektonin saktësinë dhe muzikësitë më shumë se çdo gjë tjetër. Personi që bën "cutting shapes" përgjigjet gjithmonë në momentin specifik muzikor, asnjëherë duke përsëritur një model të fiksuar.

Element.	Çfarë kuptohet me këtë?	Si ta zhvillosh?
Forma.	Një konfigurim i caktuar i trupit që mbahet për një ose dy ritme para kalimit në pozicionin tjetër. Briri ndodhet në një kënd të caktuar. Trupi ka një shtrirje specifike. Këmbët janë në një pozicion të caktuar. Forma ka një qëllim gjeometrik – nuk është një pozicion i rastësishëm, por një pozicion i qëllimtoshëm.	Shihni trupin tuaj në një pasqyrë ndërsa dëgjoni muzikën. Gjeni pozitat që ju duken të përshtatshme me tingullin. Mbani çdo pozitë për një ritëm, pastaj kaloni te tjetra. Format që funksionojnë janë ato ku, duke u parë, mendoni: po, kjo është ajo që ky muzikë tingëllon tani.
The Cut.	Kalimi midis formave. Prerja është e qartë – ndodh në ritëm, jo mes ritmeve. Jeni në formën A, pastaj në ritmin 1 të frazës së radhës, jeni në formën B. Nuk ka një tranzicion gradual. Prerja është e njëkohshme me ngjarjen muzikore që e shkaktoi atë.	Ushtrojeni lëvizjen pa u shqetësuar për format fillimisht. Qëndroni në çdo pozicion. Me një ritëm të fortë: ndryshoni çdo pjesë të trupit tuaj njëkohësisht. Krahu shkon nga poshtë tek lart. Pesha kalon nga e djathta tek e majta. Koka kthehet. Gjithçka në të njëjtën kohë, me ritëm. Kjo është "prerja". Shtoni format kur prerja bëhet natyrore.
Reagimi muzikor.	Prerja e formave nuk është koreografi. E njëjta person përcjell forma të ndryshme në të njëjtën këngë në nete të ndryshme, sepse format reagon ndaj asaj që muzika po bën në atë moment – ritmi, ngrohja, tingulli i veçantë i sintetizatorit në ritmin tre të kësaj fraze, nota e basit që bie papritur.	Dëgjoni ngjarjet muzikore që kërkojnë një përgjigje. Një tingull sintetizues i lartë kërkon diçka të mprehtë dhe në lartësi. Një ulje e thellë e basit kërkon diçka me peshë dhe poshtë. Një fazë rritjeje kërkon një akumulim energjie në trup. Formoni lëvizjet tuaja sipas këtyre ngjarjeve, jo sipas orës.

Gama e ritmit në minutë (BPM): 118–135 BPM — Muzikë UK garage, UK house, UK funky, disa grim. Gama e ritmit ku ngjarjet muzikore ndodhin shpesh mjaftueshmë për të bërë krosime, por aq ngadalë sa që çdo formë mund të mbahet dhe lexohet qartë.

Skena: Klube në Londër, evenimente të muzikës "UK garage", estetika e "Boiler Room". Lëvizjet ritmike janë të lidhura me një cilësi specifike të shijes muzikore dhe sofistikimit në ambientin e vallëzimit në kulturën elektronike britanike. Personi që lëviz ritmikisht në një eveniment elektronik britanik nuk po performon për publikun – ai po zhvillon një bisedë me muzikën, dhe publiku është i ftuar të vëzhgojë këtë.

The Melbourne Shuffle: Fjalor Teknik i Plotë

Melbourne Shuffle:
* Skena e mbrëmjeve të gjata ("rave") në Melbourne, Australi - fundi i viteve 1980.
* Përhapja globale përmes muzikës elektronike (EDM) në vitet 2010.

Seka 3 e këtij udhëzuesi prezanton "shuffle"-in në hartën BPM. Kjo seksion ofron terminologjinë teknike të plotë. "Shuffle" është një familje e hapave të ngjashëm, të bashkuar nga një veprim i kërcimit dhe i gishtit, një cilësi specifike e kontaktit me dyshemenë dhe një lloj lëvizjeje që e dallon nga çdo lëvizje tjetër në ambientin e muzikës elektronike.

T-Step – Baza.

Modeli i hapit.	Elementi kryesor teknik.	Çfarë duket kur është e drejtë.
RIGHT T-STEP: Pata e djathtë lëvizet në të djathtë. Pata e majtë rrëshqet për t'u bashkuar me të. Pata e djathtë lëvizet përsëri në të djathtë. Pata e majtë kalon përpara patës së djathtë, gishti i kërcimit drejtues në të majtër (duke formuar vija horizontale të "T"). Pesha zhvendoset në patën e majtë që ka kaluar. LEFT T-STEP (pasqyrë): Pata e majtë lëvizet në të majtër. Pata e djathtë rrëshqet për t'u bashkuar me të. Pata e majtë lëvizet përsëri në të majtër. Pata e djathtë kalon përpara patës së majtë, gishti i kërcimit drejtues në të djathtë. Modeli përsëritet, duke alternuar mes "T-STEP" të djatht dhe të majtër. Rezultati është një model rrëshqitje nga një anë në tjetrën, me hapin e kryqëzimit që krijon formën	SLIDI. Pata që vjen pas nuk ngrihet – ajo rrëshqet mbi sipërfaqen e dyshemës. Karakteri i tërë i "shuffle"-it vjen nga kualiteti i rrëshqitjes së patës që vjen pas. Pata që ngrihen dhe hapen duken si ecje. Pata që rrëshqiten duken si "shuffle". "TOE-OUT" në kryqim. Kur pata kalon përpara, gishti kthehet jashtë – ky është "T"-i i shiritit. Pa "toe-out", kryqimi duket si një rrëzitim. Me të, duket si diçka e qëllimtshme.	Lëvizje laterale e butë dhe fluide. Trupi qëndron në të njëjtën lartësi — pa lëkundje ngrihet dhe zbretit. Transferimi i peshës është horizontal, jo vertikal. Gjatërat variojnë natyrshëm ose kërcasin në kundërshtim me këmbën që kalon. Nga distance: një figurë që lëviz anash me një cilësi fluide, dhe këmbët shkaktojnë vetëm një prekje të vogël në dyshemë.

"T" në fund të çdo njësisë.		

Hapi X — Nivel Ndërmjetës.

Modeli i hapit.	Elementi kryesor teknik.	Marrëdhënia me T-Step.
Duke filluar me këmbët të bashkuara: Ritm 1: Këmba e DJATHTË kalon SIPER kembës së majtë (përpara) — të dyja këmbët janë në formën "X", djathta mbi të majtën. Ritm 2: Këmba e MAJTË hapet nga ana e majtë — këmbët heqin dorë, duke qëndruar me këmbët të zgjeruara. Ritm 3: Këmba e MAJTË kalon SIPER kembës së djathtë (përpara) — formë "X", e majta mbi të djathtën. Ritm 4: Këmba e DJATHTË hapet nga ana e djathtë — këmbët heqin dorë. Modeli vizaton një "X" të vërtetë në dysheme me rrugën që ndjek këmbja që kalon.	Kryqëzimi duhet të jetë një kryq i vërtetë – këmbët e kryqëzimit kalojnë përpara këmbës që është e vendosur, dhe jo pranë saj. Një kryqëzim i afër duket si diçka e paplotësuar. Një kryqëzim i vërtetë krijon simbolin "X" vizual. Hapi i jashtëm duhet të jetë me të vërtetë i gjerë – minimumisht sa gjersi i supeve. Kontrasti midis "X"-it dhe pozicioni të gjerë është ai që krijon ritmin vizual të hapit.	X-Step dhe T-Step mund të kombinohen në të njëjtën sekuencë. T-Step ofron lëvizje laterale. X-Step ofron një model vizual statik. Një person që e zotëron këtë teknikë, kalon nga njëri te tjetri bazuar në sasinë e hapësirës dhe atë që po ndodh me muzikën.

The Running Man (Versioni Elektronik / i Randomizuar).

I ndryshme nga "Running Man" i viteve '80 në hip-hop në seksionin 8.2. "Running Man" me lëvizje të shpejta është një variant që rrëshqet dhe përparon, i bazuar në të njëjtën iluzion optik.

Modeli "Shuffle Running Man".	Çfarë e dallon nga versioni hip-hop?
Pata e djathtë lëviz përpara (e ulët - nën nivelin e gjurit, gishtat lart) ndërsa pata e majtë rrëshqet prapa përgjatë dyshemës. Pata e djathtë bie poshtë me pjesën e kërcitur të parë ndërsa pata e majtë njëkohësisht lëviz përpara. Pata e majtë bie poshtë me pjesën e kërcitur të parë ndërsa	Stili "Running Man" i hip-hop-it ngre gjurin lart dhe kërcen. Stili "Running Man" i shuffle-it e mban lëvizjen ulët dhe të butë — goditja është një zgjatje e ulët, pika qëndron afër dyshemesë, mbërritja me gjelbën dhe gishtin krijon një rrëshqitje në vend se një kërcim. Rezultati: stili "Running

pata e djathtë lëviz përpara. Veprimi i kërcit-gishtit krijon kualitetin e rrëshqitjes: kërca poshtë së pari, pastaj kaloni në gisht ndërsa pesha transferohet, ndërkohë që pata e kundërt ekzekuton lëvizjen e saj.	Man" i hip-hop-it duket atletik dhe me energji të lartë. Stili "Running Man" i shuffle-it duket sikur trupi po hidhet nga një rryma — momentum përpara me sforco minimal shprehur. Dyshemesë është mjedisi, jo një pengesë.

Gama e BPM për të treat lëvizje "shuffle": 128–160 BPM. Lëvizjet T-Step dhe X-Step janë më efektive në intervalin 130–145. Lëvizja Running Man funksionon në gjithë gamën, por bëhet vërtet e vështirë mbi 155 BPM për të ruajtur cilësinë; ajo shndërrohet në një lloj "stampimi" dhe jo në një lëvizje fluide.

DnB — Fjalor i lëvizjes Drum and Bass.

DnB / Jungle footwork UK — jungle që lind nga kultura e soundsystem-it, viteve 1992-1994; Drum and Bass që formalizohet nga viti 1994 dhe më tutë.

Seka 3 dha udhëzimin kryesor për DnB: kaloni te ritmi i tamburit në ritmin e gjysmës së kohës (ekvivalent me 80 BPM), jo tek breakbeat-i plotë (160–180 BPM). Kjo është portali. Këtu është fjalori i plotë.

Lëviz.	Model.	Origjina / konteksti kulturor.	Kur shfaqet.
The Jungle Skank	Mbështetu në këmbën e djathtë. Këmba e majtë zgjatet përpara dhe jashtë (një goditje e ulët në drejtimin para-majtas). Kthe kërpucët e këmbës së majtë pak nga poshtë. Kthe këmbën e majtë në qendër. Mbështetu në këmbën e majtë. Këmba e djathtë zgjatet përpara dhe jashtë (drejtimi para-djath). Kthe. Përdorimi i peshës është i theksuar – pjesa e sipërme e trupit përmbyset prapa ndërsa këmbja zgjatet përpara, duke krijuar	Direkt nga kultura e "sound system" e Karaibeve, "skank" është një lëvizje reggae dhe dancehall që u adoptua nga "jungle", kur ky i fundit bashkoi kulturën e "sound system" me ritmet "breakbeat". Kur "jungle" ruajti "skank"-un, ai ruajti kujtesën fizike të origjinës së tij në komunitetet e emigrantëve karibianë në Londër.	Kur linja e basit është e dukshme dhe ritmi i thyer (breakbeat) ndodhet në një pjesë që lëviz, dhe jo në një moment me energji të lartë. "Skank" frymëmarrja - ekziston për momentet e mesme, aq sa edhe për kulminat.

	një bilancim. Ky nuk është një lëvizje e vogël.		
Hapi i muzikës DnB (Drum and Bass).	Siç u prezantua në seksionin 3: kaloni te goditja e mesit të pjesës së parë. Vendosni këmbën e djathtë përpara-drejtë në ritmin e mesit të pjesës së parë (çdo dy goditje të numërimit të shpejtë). Vendosni këmbën e majtë përpara-majtas në goditjen tjetër të mesit të pjesës së parë. Trupi lëvizet pak përpara me çdo hap, pastaj kthehet në qendër. Shtoni një cilësi "goditje" në çdo hap – këmbët mbërriten, nuk prekin lehtë.	Ky hap sintetron cilësinë agresive të "landing"-ut tipike të gabber me ritmin valëzues të DnB. Ndjesia e "half-time" është pika kryesore: DnB është muzika më e shpejtë në këtë udhëzues, por që ndjehet natyrisht në ritmin më të ngadalshëm të lëvizjeve individuale.	Gjatë gjithë kohës, hapja "DnB" është lëvizja standarde për këdo që ka gjetur ritmin e ngadalësuar ("half-time").
The DnB Headnod.	Jo "lëkundja e kokës" e vazhdueshme që përmendet si problematikë në seksionin 5. Lëkundja e kokës tipike e muzikës Drum and Bass (DnB) është një lëvizje e qëllimit, e theksuar përpara dhe poshtë, sinkronizuar me ritmin "half-time", duke u mbajtur paksa në pjesën më të ulët, pastaj kthehet. Është e ngadaltë. Ka peshë. Ndjek frekuencat e ulëta, jo "breakbeat"-in. Kombinuar me hapin tipik të DnB, lëkundja e kokës bën që pjesa e sipërshme e trupit të marrë pjesë në ritmin "half-time".	Një reagim natyror ndaj karakterit specifik të prodhimit DnB — frekuenca e sub-basit që ndihet në trup dhe ritmi i shpejtë i breakbeat që është mbi të, krijojnë një përvojë me dy nivele. "Headnod" (lëvizja e kokës) ndodh në nivelin e sub-basit.	Gjatë pjesëve me ritme të forta dhe seksioneve që "rrotullohen".
The Roll-Through.	Linja e basit në muzikën DnB shpesh	Linjat e basit në Jungle dhe DnB kanë një	Kur basi rritet dhe valëzohet, jo në

	lëviz dhe rrit intensitetin. Një valë trupore që ndjek këtë rritje të basit — duke filluar nga pjesa e poshtme e kurrizit, duke u përhapur përgjatë kolonës vertebrale dhe duke u çliruar nëpër supe — pasqyron këtë lëvizje në nivelin fizik. Nuk është një valë trupore e plotë, siç ndodh në terminologjinë hip-hop. Është një lëkundje më e butë, specifikisht për bas, që fillon nga pjesa e poshtme e kurrizit dhe ngrihet lart.	cilësi të veçantë, që lëviz dhe ngrihet, ndryshe nga basi i valës katrore i teknos ose ritmi i fuqishëm "katër në një" i house-it. Kjo lëvizje është përgjigja natyrore e trupit ndaj kësaj cilësie.	çdo ritëm – kur linja e bazës vetë ngrihet dhe lëviz.

Hakken dhe Muzz.

Hakken: Skena e "gabber" dhe "hardcore" në Roterdam, fillimi i viteve 1990. Termi "hakken" në hollandisht do të thotë "pres" ose "pris".

Muzz UK — Përkthimi i kulturës së klubeve jugaziake dhe pakistane-britanike me hardkorin — nga vitet 2000 deri në ditët e sotme.

THE CENTURION – Kërcimi është instrumenti. T gjitha të tjerat janë aksesore.

Hakken është një nga dancat më sfiduese fizikisht në këtë udhëzues. Me ritme gabber dhe hardcore (150–220 BPM), hakkeni i vazhduar krahasohet me stërvitjen me intensitet të lartë intervalor. Gjithashtu, në momentet e tij më të mira, është një nga dancat më mbresëlënëse vizualisht – precizimi i shpejtë i kërcimeve alternative të gjurit në shpejtësi krijon një cilësi hipnotike mekanike që pasqyron intensitetin mekanik të muzikës për të cilën është krijuar.

Stil.	Modeli.	Shënime teknike.
Bazat e Hakken.	Poziciono këmbët në gjersinë e supeve. Në çdo ritëm të "kick-drum": godit këmbën e djathtë përpara dhe lart, duke ulur njëkohësisht këmbën e majtë poshtë për të mbajtur peshën. Në goditjen tjetër: godit këmbën e majtë përpara, duke shndërruar peshën në anën e djathtë. Goditjet alternohen saktësisht me ritmin e "kick-drum". Lartësia e goditjes: nga kyçi deri te gjuri në versionin bazik. Goditja është përpara, jo në anë. Gjuja ngrihet, pjesa e poshtëme e këmbës zgjatet, pika ngrihet dhe më pas pika kthehet poshtë ndërsa pesha zhvendoset.	pjesa e sipërme e trupit: në hakkenin bazik, relativisht e qetë — duart varën poshtë ose janë disi të ngritura. Lëvizja është pothuajse plotësisht nën bel. Kontrasti midis lëvizjes eksplozive të këmbëve dhe pjesës së sipërshme të trupit që kontrollohet është karakteristika vizuale e hakkenit. Sfida e ritmit: Hakkeni bazik në 160 BPM është kardio. Në 180 BPM, ai është stërvitje atletike. Në 200 BPM, kërkohet përgatitje fizike e vërtetë. Mos tentoni të bëni hakken të shpejtë dhe vazhdueshëm pa qenë i kondicionuar.
Hakken e avancuara (goditje të larta).	Gjuja ngrihet në nivelin i belit ose më lart. Goditja zgjat këmbën e poshtme përpara, kështu që pika e kërcimit arrin përpara në nivelin e gjurit ose më lart. Kthimi është i shpejt - pika e kërcimit duhet të kthehet	Truri mund të përdoret pak prapa ndërsa goditja përparon – i njëjti parim ekuilibri si te "jungle skank", por shumë më i theksuar. Pa këtë lëvizje prapa, goditjet shumë të larta e çojnë gjithë trupin përpara dhe

	dhe të prehtë tokën për të transferuar peshën për goditjen tjetër. Kjo kërkon forcë të fleksorëve të belit dhe koordinim muskulor të tipit "shpresave".	ekuilibri bëhet i paqëndrueshëm. Gjatësia: disa stile hakken lëvizin gishtat përpara, në anën e kundërt të këmbës që godet (si një lëvizje gjate ndërsa vrapot). Të tjerët mbajnë gishtat të palëvizshëm. Të dy janë të vlefshëm.
Muzz - varianti britanik.	Ndjek strukturën alternuese të kërcimit me këmbë e karakteristikës "hakken", por me ritme dhe një karakter estetik të ndryshëm. Muzika "muzz" (gjinia britanike hardcore/e veçantë, e influencuar nga Azia Jugore) krijon një kontekst ku stili i kërcimit me këmbë i "hakken" takohet me traditën e lëvizjeve të frymëzuara nga "Bhangra" në ambientin e klubeve të diasporës jugore aziatike. Elementi "Bhangra": disa lëvizje të "muzz" përfshijnë angazhimin e trupit, i mungon "hakken"-it tradicional – një pjesëmarrje e lehtë e pjesës superiore të trupit që referohet në lëvizjet e krahëve të "bhangra", duke ruajtur veprimin kryesor të kërcimit me këmbë.	Salla e valleve "muzz" ka kontekstin kulturor të vet – muzika përfshin elemente nga prodhimi i muzikës juglindore (ritme tabla, struktura melodike, mostra vokale nga muzika bollywoodiane ose punjabiane) të kombinuara me ritmin e fortë të "hardcore". Vallëzimi që del nga kjo kombinim nuk është as vallëzim "hakken" dhe as "bhangra" në të vërtetë. Është diçka e tretë, specifike për ato komunitete në atë ngjarje.

Përgatitja fizike për hakken: Nëse synoni të ushtroni hakken me ritëm të lartë, përgatitjet e mëposhtme zvogëlajnë rrezikun e lëndimeve: shtrirja e fleksorëve të ijeve para se aktiviteti (goditja e përsëritur e gjurit aktivizon intensivisht fleksorët e ijeve), ngrohetja e muskujve të themenjes dhe të kuadricipitalit (këmba që mbështetet është nën stres plioometrik në çdo goditje) dhe menaxhimi i elektroliteve (hakken shpenzon shpejt kaliumin dhe magnezin përmes djersitave në intensitet të lartë). Protokolli i elektroliteve i shtojcës së Recovery Kernel's zbatim direkt.

Dubstep Movement Vocabulary

Dubstep:

* **Dance me ritme të theksuara.**
* **Origjina: Dubstep britanik nga jugu i Londrës, periudha 2001-2006.**
* **Përhapja globale: Epoka "brostep" e Skrillex, 2010-2014.**

Dubstep krijoi fjalorin e vet të terminologjisë sepse prodhoi muzikë që asnjë traditë ekzistuese valleje nuk ishte e pajisur për t'u përgjigjur. Bassi i "valës", ritmi me ritëm të ngadalësuar, ulja ekstreme e bass-it pas heshtjes së gjatë, artefaktet digjitale "me defekt" — të gjitha këto kërkonin reagime fizike të reja.

Lëviz.	Si të ekzekutoj?	Çfarë përgjigjet në muzikë.	Kvaliteti kur është i drejtë.
The Drop Lock.	Gjatë fazës së përgatitjes (kur muzika grumbullon energji përpara një "drop"): akumuloni tension fizik — duart ngrihen, trupi përkulet përpara, muskujt aktivizohen. Në momentin e saktë të "drop"-it: çdo pjesë e trupit ngrihet në të njëjtën kohë. Më pas: lërini të shpërndahen në çdo lloj lëvizje që kërkohet nga "drop"-i.	Ulja e basit. Heshtja para saj. Momenti i çlirimit maksimal të energjisë. "Drop lock" është reagimi i trupit ndaj pauzës para çlirimit.	Si një fotografi e bërë në momentin e energjisë maksimale – trupi në pozicionin që po përgatitej të shpërthente. Pastaj, shpërthimi.
The Wobble.	Basi i "wobble" (tingulli karakteristik i prodhimit të dubstep) oscilon ritmikisht – pulsohet në një mënyrë që ka një frekuencë specifike. Lëvizni duar, trupin ose gjithë trupin në sinkron me ritmin e pulsimeve të "wobble". Kjo nuk është në ritëm – është në frekuencën e "wobble", e cila zakonisht është më e shpejtë se ritmi dhe pavarëse ritmikisht nga ai.	Modulimi LFO (Oscilator i Frekuencës së Ulët) që krijon "wobble" në bas. Wobble është një tingull i krijuar nga një parametër që oscilon me një shpejtësi të caktuar. Trupi mund të osciloje me të njëjtën shpejtësi.	Trupi duket se vibron – një oscillations shpejtë, por e kontrolluar e pjesës së trupit ose të gjymtyrave që përputhet me frekuencën e drithitjes. Nga distance: dikush që resonon me muzikën në një frekuencë më poshtë ritmit të dukshëm.
The Glitch.	Kur muzika ka një defekt digjital – një ndërprerje, një përsëritje, një gabim – trupi reagon në të njëjtën mënyrë. Në mes të lëvizjes:	Natura dixhitale e prodhimit të muzikës "dubstep" – efektet e qëllimshme të prodhimit elektronik që hidhen në plan të parë si elemente	Roboti është i saktë. Ngrijtja është absolute. Ripetimi është pikërisht i njëjtë. Kthimi në lëvizje është i papritur.

	ngrihet. Përsëritet. Ngrihet në të njëjtën pozicion. Lëvizet përsëri. Trupi shfaq gabimin digjital. Kjo kërkon reagim të shpejt – defekti duhet parashikuar (duke e njohur këngën) ose ekzeksuar menjëherë sa dëgjohet.	estetike. Ndërprerjet, përsëritjet, prerjet – muzika nganjëherë bën gjëra që duken si gabime. Trupi i reflekton këto.	"Glitch dance" është elementi më teknikisht kërkues i fjalorit të dubstep, sepse kërkon kontroll total të trupit në momentin e dukshme rastësie.
Elementi i Krump.	Linjat e forta të basit në dubstep ftuan "krump" - një stil i fuqishëm, që qendrohet në pjesën e gjoksit, me lëvizje të shpeshta - nga jugu qendror i Los Angeles në kontekste muzikore elektronike. Lëvizjet përfshijnë: fryrja e menjëhershme e gjokshit (në momentin që dëgjohet basi), lëvizjet e gjerë dhe të forta të krahëve, trokitjet që sinkronizohen me ritmin. Elementi i "krump" në vallëzimin dubstep solli traditën më intensive fizikisht të lëvizjeve nga hip-hop në kontekstin e muzikës elektronike.	Agresioni fizik i disa produksioneve të muzikës dubstep — frekuenca e ulët që arrin nivele fizike, ritmi i distorcuar dhe momentet me zhurmë. Kjo muzikë është fizikisht e frikshme. Reagimi "krump" është fiziikisht i përshtatshëm.	I fuqishëm, i rëndësishëm, i qëndrueshëm. Trupi nuk lundron – ai është ekuilibruar. Çdo goditje arrin shënjestrën.

The Clog dhe Irish Step: Ritmet popullore që nuk u lëshuan kurrë nga dyshemeja.

Vallëzimi me pembe, Komunitete industriale të Anglisë Veriore — shekulli XVII-i deri në ditët e sotme; Vallëzimi irlandez (Irish Step Dance) — Irlanda, shekulli XVII-i deri në ditët e sotme.

THE CENTURION - Ritmja më e vjetër këmbë që ekziston në parketët moderne të valleve. Nuk ka zhdukur, thjesht ka ndryshuar pamjen.

Vallëzimi me kërcime dhe vallëzimi irlandez nuk janë thjesht kuriozitete historike. ADN-ja e tyre është në lëvizjet e këmbëve të çdo stili modern dansi elektronik që kërkon shpejtësi. Lëvizja "heel-toe" e Melbourne Shuffle lidhet drejtpërdhët me lëvizjen "heel-toe" të vallëzimit me kërcime. Percussioni i shpejt i këmbëve në Hakken është i njëjtë me lëvizjet e shpejta të këmbëve në vallëzimin irlandez: forca përmes kutes, shpejtësi përmes këmbës, trupi i sipërm i ngurtë që lejon që këmbët të kryejnë maksimumin e punës.

Të dyja traditat ndajnë diçka me filozofinë e muzikës elektronike për ritmin: ato janë perkusive. Trupi i kërcuesit është një instrument që krijon zhurmë duke goditur dyshemenë. Kjo nuk është metaforë në vallëzimin tradicional me "clogs" - këpucët me supe prej druri të vallëzuesit janë literalisht instrumente perkusive. Dyshemeja është një tambur. Trupi e luan atë.

Tradita.	Parimi fizik themelor.	Çfarë ofron modernit për një person që kërcen në pistën e valleve elektronike?
Vallëzimi me kërcime "Northern English Clog".	Çizmetë ka një sholë prej druri që godet dyshemenë në mënyrë të dëgjueshme. Kjo valle është, pra, themelorisht ritmike — çdo hap është një goditje. Ritmi i valës është gjithashtu dhe zhurma e saj. "Double shuffle" (kërcimi me gjenë dhe majë në alternim të shpejtë), "stamp" (goditja me peshën e trupit), "beat" (goditja me gjenë ndërsa maja mbetet poshtë): këto janë termat.	Kontrolli i kërcimit "heel-toe": aftësia për të ulur me pjesën e poshtëm të themit dhe të lëvizësh deri tek gishti, ose për të ulur me gishtin dhe kontrolluar arritjen e pjesës së poshtme të themit, është e njëjtë me atë që bën të mundur kualitetin "që lëviz" të vallëzimit Melbourne Shuffle. Tradita e kërcimeve me sandale ka stërvitur këtë për shekuj. Principi aplikohet drejtpërdrejt.
Dancing irlandez.	Trupi i sipërm i ngurtë dhe pjesa e poshtme e trupit eksplozive janë karakteristika fizike definuese. Gjatat varën në anët – plotësisht të palëvizshëm. Tërë lëvizja është nga i gjuri poshtë. Këmbët kryejnë modele	Parimi i segmentimit të trupit: aftësia për të mbajtur pjesën e sipërme dhe pjesën e poshtme të trupit duke kryer gjëra krejtësisht të ndryshme në të njëjtën kohë. Kjo është e njëjta aftësi që kërkohet për: "hakken"

	shumë të shpejta, të sakta të trocimeve, kërcimeve dhe premjëve, ndërsa pjesa e trupit mbetet e kontrolluar dhe drejt. Trupi duket i qetë mbi bel, ndërkohë që këmbët bëjnë gjëra të pamundura nën bel.	(gjunjët aktivë, pjesa e sipërme e trupit e kontrolluar), formimin e figurave ("arms and legs executing independent patterns"), dhe "dubstep glitch" (pjesa e poshtme e trupit vazhdon ndërsa pjesa e sipërme e trupit ngrihet). Tradita irlandeze e vallëzimit është një shembull i shkëlqyer i këtij segmentimi.
Kalimi në muzikë elektronike.	Në evenimet e muzikës psytrance dhe hard techno: vëzhgojeni këmbët e personit që kryen modele të shpejta goditjeje me këmbën – ata po ekzekutojnë teknika kërcimi "clog" me atlete. Trupi që kanë zgjedhur për të pranishëm në një festë rave në vitin 2024 ka një lidhje me traditat shekullore të instrumenteve perkusive popullore, nga të cilat mund të mos e dinë.	Njihen: kur shihni goditje të shpejta me këmbët në një pistë valle elektronike, është e njëjtë si tradita fizike e vallëzimit me sende (clog dancing). Kur shihni trupin e sipërm të ngurtë me këmbët eksplozive në hakken, është parimi irlandez i hapit. Njohja e kësaj nuk zvogëloni këto forma; përkundrazi, e sheh thellësinë e traditës ritmike njerëzore që ato përmbajnë.

Aplikimi praktik: Nëse dëshironi të përmirësoni hakken ose lëvizjet e kërcimit, shikoni video mësimore për vallëzim me çizme dhe vallëzim irlandez, specifisht për teknikën "heel-toe" (kërcim me gëzhojë dhe sipërfaqe) dhe kontrollin e prekjes së këmbëve. Trajnimi i kërcimit që shekuj të vallezuesve popullorë kanë zhvilluar për të përmirësuar këto aftësi specifike është drejtëpërdrejt i aplikueshëm në terminologjinë e vallëzimeve elektronike. Kjo nuk është një formë trajnimi kryqëzor si një novitet, por mëse një qasje në të njëjtën burim.

Seksioni 8.9 – Dy arketipet që askush nuk përmend.

THE CENTURION — Disa njerëz janë si një zjarr. Disa njerëz janë si një bimë. Të dyja janë të drejta. Asnjëra nuk është e gabuar.

Çdo pistë valle ka të tillë. Askush nuk i identifikon zyrtarisht. Ato nuk mësohen në asnjë udhëzues. Por ato janë aq reale sa T-Step dhe Electric Slide — shprehje fizike që janë përsosur nëpër vende, dekada dhe kontinente, duke përbërë arketipe të vërteta të lëvizjes njerëzore në një ambjent muzikor.

Ato duken më qartë kur një kërcues është në një pozicion të ngritur — mbi një altoparlant, një platformë, një podium i dedikuar për valle ose një podium. I vendosur lart nga turma, me vëmendjen e publikut të drejtuar tek ai, njerëzit kanë tendencën të përfundojnë në një prej dy arketipave. Jo sipas zgjedhjes — por instinktivisht. Muzika dhe gjithashtu edhe lartësia zbulojnë diçka rreth asaj se si trupi dëshiron të jetojë në botë.

Zjarri.

🔥 NË PARKET – Disa njerëz bëhen si zjarr kur muzika arrin kulminën. Ata arrijnë më lart. Ata zgjerohen. Ata hedhin flakë.

Valërit e "Bonfire" janë një dukuri fizike specifike dhe e padiskutueshme. Trupi zgjerohet lart e poshtë dhe në të gjithë drejtat. Gjatët shtrihen. Bishtat zgjidhen dhe shpërndahen. Lëvizja ka një drejtim vertikal – një cilësi ngritëse, një kërkesë për më shumë lartësi sesa që ofron kutia. Trupi po përpiqet të bëhet më i madh nga sa është.

Karakteristikat fizike.	Fjalor i terminologjisë për lëvizje.	Përgjegjësia e pozitës së lartë.
Direktimi i lëvizjeve është drejt lart. Gjatësia e duarve mbi kokë është më e madhe se krahas trupit. Sternumi ngrihet – gjoksi hapet drejt publikut. Mjekra ngrihet. Pesha zhvendoset përpara, mbi pjesën e poshtëme të këmbëve, sikurse trupi po përgatitet për të nisur. Ekspansioni: hapësira fizike e zëne është në maksimum. Duar të zgjeruara, këmbët në një pozicion më të gjerë	THE REACH: Një ose të dyja krahët zgjidhen plotësisht lart, gishtat e shtrirë si nëse po kapin diçka që bie nga sipër. Krahu nuk është i ngurtë – ka një valë e vogël që përhapet nga shpatulla deri te kyçi dhe tek gishtat, sikur krahu të jetë një flakë që ngushtohet në majë. THE SPARK: Lëvizje të shpejta nga poshtë lart të duarve nga një pozicion	Danceri në platformë është një sinjal vizual. Njerëzit poshtë e shikojnë. Energjia e dancerit në platformë shquhet në të gjithë sallën para energjisë së çdo tjetër danse. Crowdi që ndodhet pranë merr sinjale energjie nga personi i vendosur lart. Kjo krijon një përgjegjësi: ju keni amplifikuar sinjalin. Çdo gjë që transmetoni nga platforma – apatia, performanca, gëzimi i

se sa lejon dyshemeja; i gjithë trupi është i shpërndarë.	qendror – majat e gishtave përhapen dhe lirohen përsëri, si mjete zjarri që largohen nga zjarri. Lëvizje me energji të lartë dhe frekuencë të lartë në duar ndërsa pjesa tjetër e trupit është më e kontrolluar. THE SWAY: I gjithë trupi përkundet nga majta deri te djathtë. këmbët - jo pjesën e belit. Një pendul që lëviz i gjithë trupi, si një flakë që lëviz në erë. Gjerësia e lëkundjes rritet me energjinë e muzikës.	vërtetë, lidhja – do të përhapet në crowdin përreth jush. Danceri "Bonfire" që transmeton zjarr të vërtetë – jo një paraqitje të zjarrit – ndez sallën. Danceri "Bonfire" që po performon siç duket se digjet, e luan crowdin të ftohtë.

Faza e ulët: Lëvizja më e fuqishme individuale e disponueshme për kërcimin Bonfire: të dy duar ngrihen në maksimum gjatë fazës së ngrohjes, pastaj zbresin me ritmin e zbritjes — një lëvizje kontrolluar poshtë që ndodh kur basi godet. Crowdi nën valën këtë si një sinjal nga drejtori i orkestrës. Është një frymëmarrje kolektive.

Sikurse: Syrat e "Bonfire dancer" janë të rëndësishme. Sy që shikojnë poshtë nga turma, duke u bashkuar me individët, duke buzëqeshur sinçerisht — kjo krijon një shkëmbim real energjie. Sy të mbyllur në ekstazë private në një vend publik janë një mundësi e humbur. Ju jeni mbi platformën. Qofshi prezent në platformë.

Bimë.

NË PARKET – Disa njerëz bëhen të palëvizshëm kur muzika fillon. E ndiejnë tokën poshtë. Lëkunden lart. Gjithçka lëviz nga një qendër që nuk lëviz.

"Danceri i Bimës" është arketipi komplementar i "Zjarrit". Ndërsa "Zjarri" ngrihet lart, "Bima" shkon poshtë — pesha bie, lidhja me dyshemen thellohet, rrënjët zhytën. Dhe pastaj, nga ajo rrënjë, e gjithë pjesa e sipërme e trupit bëhet e lirë. Degët lëvizin ndërsa trungu qëndron i palëvizshëm.

Karakteristikat fizike.	Fjalor i terminologjisë për lëvizje.	Ku shfaqet.
Bazuar në tokë: këmbët janë të gjerë, pesha është e	THE SWAY: trupat dhe pjesa e sipërme e trupit lëvizin në	Evenimente psytrance, ku muzika ka një cilësi të

ulët, gjunjët kanë një fleksion të lehtë dhe të përhershëm. Trupi është i lidhur me dyshemenë, jo që ngrihet nga ajo. Ekziston një ndjesi e peshës — duket se kërcuesi Plant i takon pikërisht vendit ku po qëndron dhe asnjë erë nuk mund ta lëvizë aty. I lirë lart: nga pjesa e belit lart, trupi është i lëngshëm. I njëjti erë që nuk mund të lëviz këmbët, duket se po lëviz gjithçka mbi vithet. Duarët zgjathen natyrshëm dhe ndryshojnë drejtim në kurva të buta. Koka përdoret dhe ndjek. Kolumna vertebrale valëzohet.	të njëjtën drejtim si një erë e imagjinuar. Nuk është një lëvizje mekanike nga njëra anë në tjetrën, por një ndryshim i shpejtë i drejtimit që nuk ka një pikë fundore fiks. Lëvizja vazhdon derisa diçka e ndryshon atë, dhe pastaj fillon të lëvizet diku tjetër. THE WAVE: një lëvizje fluide që kalon nga një brinjë përmes trupit dhe del në brinjën tjetër. Një impuls i vazhduar përmes gjithë pjesës së sipërme të trupit. Nuk është një rrotullim i trupit (i cili ndodh nga një vertebra në tjetrën), por një valë — një energji e vetme që kalon përmes një mjedisi fleksibel. THE UNFURL: duke filluar me brinjët të kryqëzuara ose të mbërthyera pranë trupit, një zgjerim i ngadalshëm drejt jashtë — si Një bimë që çel një gjethe. Dita udhëheq, dora ndjek, krahu ndjek dorën.	vetme, organike dhe spirale. Downtempo dhe muzikë elektronike organike. Setet në orën e perëndimit në festivalet në ajër të hapur. Momente në çdo eveniment kur muzika zvogëlohet në një pjesë më minimale dhe teksturale. The Plant shfaqet gjithashtu në evenimente me energji të lartë, gjatë momenteve të relaksimit – kur muzika butësohet përkohësisht, Bonfire mund të bëhet Plant për një frazë, pastaj kthehet. Arketipi nuk është i fiksuar.

Bimi në erë kundrejt bimit në ajër pa erë: Cilësia e mjedisit të imagjinuar ndikon në cilësinë e lëvizjes. Një brëriz i butë prodhon një lëvizje të vogël, të rafinuar dhe kontinuale. Një erë e fortë prodhon ndryshime më të mëdha dhe dramatike në drejtim. Një stuhia prodhon kaos të kontrolluar – rrënjët qëndrojnë, ndërsa degët sprovatohen vërtet. Përputhni erën e imagjinuar me energjinë e muzikës. Bimi nuk zgjedh një shpejtësi fikse lëvizjeje – ai reagon ndaj "motit" të muzikës.

Sytë: Sytë e "Plant" zakonisht janë të mbyllur pjesërisht ose kanë një pamje të butë dhe pa fokus – duke parë asgjë specifike, duke pritur gjithçka. Kjo është e kundërta me shikimin e drejtë të "Bonfire". Të dyja janë të sakta për tipin e tyre.

Protokolli i "Box Dancer".

THE CENTURION — Ju pranuat ngritjen. Tani prani përgjegjësinë.

Kur ngriheni mbi një platformë, një podium ose një vend të ngjashëm në çdo vend.

1. NJERUNI TUJ E KUJTUESE PARA SE TË HYSH NË VEPRIM. Cili je ti sot? Një "Bonfire" dëshiron energjinë e publikut dhe e jep edhe të vetën. Një "Plant" ka nevojë për hapësirë për të qenë i brendshëm dhe duhet të respektohet, jo të paraqitet. Të dish cili je të tregon nëse duhet të kërkosh kontakt me sy (Bonfire) ose të mbyllësh sytë (Plant).
2. SHIHINI AMBIENTIN PARA SE TË ZGJOZHNI NJË VEND. Ku është energjia e turmës më e lartë? Vendosuni pranë saj nëse jeni një "Bonfire" (energjia juaj shton te ajo e tyre dhe ajo e tyre tek ju). Vendosuni në buzë nëse jeni një "Plant" (ju nevojitet hapësirë nga energjia e turmës për të bërë atë që duhet).
3. HYRINI QË NJË HERË HYSH NË ARENË. Një kërcimtar që hesiston është më i keq se asnjë kërcimtar. Nëse ngjitesh, po zgjedhe të biesh në sy. Biej në sy me qëllim.
4. DIQENI KANË QË TUAFTONI T'U ULNI. Një person që po "ngrihet" dhe ka qenë aty për katër orë nuk është më një sinjal; ata janë bërë si mobilje. Energjia e ngritjes vjen nga novacioni dhe angazhimi, të cilat kanë kufizime kohore. Ulni poshtë para se dhoma të ndalojë të duket lart.
5. Një person që kërcen vetëm përpara publikut është një energji. Dy persona që kërcojnë së bashku në platformë – Bonfire dhe Plant, ose dy Bonfire, ose dy Plant – krijojnë një dialog vizual që publiku e përjeton si një bisedë, jo si një performancë. Ftoni dikë.

Udhëzuesi i plotë: Shënime për publikimin.

THE CENTURION — T gjitha sendet që duhen në bibliotekë janë tashmë në bibliotekë.

Udhëzuesi i "Recovery Kernel" përmban tani, nëpër seksionet e tij dhe në këtë publikim të fundit:

- Seksioni 0: Orientimi i vendit – ecja ajrore, dioksidi i karbonit dhe oksigjeni, distanca e hidratimit, stacionet e pushimit, kolonat e "conga".
- Seksionet 1–3: Baza (transferimi i peshës, tre lëvizje universale), lëvizje të mbajtur nga stilet e tjera (tango, cha-cha, stomp), harta e BPM në shtatë gamave ritmike.
- Seksionet 4–7: Problemi me telefonin, çfarë duket keq në realitet, harta e ushtrimeve dhe shpenzimet kalorike, aspekti konkurues dhe përgjigja.
- Seksioni 8: Biblioteka e plotë e lëvizjeve klasike — format lëvizjesh, arkiva e viteve '80, arkiva e viteve '90, arkiva bashkohore, arkiva latine, "The Spin", Vogueing dhe Ballroom, Subkulturat elektronike (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle me T-Step/X-Step/Running Man, terminologjia DnB, Hakken dhe Muzz, Dubstep), Clog dhe Irish Step.
- Seksioni 8.9: Dy arketipet pa emër — "Zjarri" dhe "Bimi" — me protokollet e "dancës së kuti".
- Seksioni 9: Entropia e valleve dhe shpëtimi ndërbrezërisht.

Çdo lëvizje në këtë udhëzues është krijuar nga një person në një dhomë me muzikë, i cili kishte nevojë për një mënyrë të veçantë për t'u përfshirë. Udhëzuesi përfundon aty ku fillon pista e valleve: në momentin kur modelet e hapave bëhen më pak të rëndësishme sesa impulsi që i ka krijuar ato.

Mësoni hapat. Pastaj, harrojini ata. Bëni atë që kërkon muzika.

— — —

UDHËZUESI I PLAKTË I PROGRAMIT "RECOVERY KERNEL".

Seksioni 0 · Seksionet 1–7 · Seksioni 8 (8.1–8.9) · Seksioni 9

The Recovery Kernel | Seria "Intelligence në Sallën e Valleve".

Gryma qëndron e gjallë kur dikush refuzon të largohet.

SEKSION 9

ENTROPÍA E DANCESË DHE SHPËTIMI NGA GJENERATA NË GENERATË.

Shkenca e një ambienti të valleve që vdes. Një lloj lëvizjeje që mund ta rivendosë atë.

Dance Entropy: Fizika e një ambienti ku vallëzohet që po vdes.

THE CENTURION — Entropia nuk është një metaforë. Është ajo që ndodh kur energjia largohet nga një sistem më shpejt se sa hyn në të.

Në termodinamikë, entropia është tendenca e një sistemi të mbyllur drejt çrregullimit – drejt gjendjeve me energji më pak organizuar. Në një pistë valle, entropia është tendenca e një grupi njerëzish drejt uljes. Është zbrazimi gradual i pistës. Performeri që vallëzon për një publik gjithnjë e më të vogël. Grupi i njerëzve që u ulën, të cilët erdhën duke vallëzuar. Vendin që ishte i gjallë në orën 10 dhe u bë i qetë deri në orën 1.

Shfaqjet në vendet e dedikuara për të moshuarit – ngjarje që u drejtohen kryesisht publikut të vjetër, ngjarje që fillojnë herët dhe arrijnë kulminin shpejt, spektakle tribut dhe shfaqje nostalgjie, si dhe DJ-të e mëdhenj për të cilët publiku i ka ndjekur për tridhjetë vite – janë konteksti specifik ku entropia e valleve është më e dukshme dhe me pasoja. Publiku ka njohjen më të madhe për vallet nga çdo grup në çdo vend. Ata kanë investimin emocional më të lartë në muzikë. Gjithashtu, ata kanë këmbët më të lodhura, dekada të akumuluara të inhibicionit social dhe arsye të shumta për të parë nga një karrige sesa të shkojnë në pistë.

9.1 — Fizika e valleve dhe entropia.

Mekanizmi i entropisë.	Çfarë duket.	Si përshpejtohet.
Humbja e masës kritike: pista të valleve kërkon një densitet minimal të personave që vazhdojnë të vallejë për të mbajtur energjinë e saj. Nën atë kufi, ata që mund të do të vazhdonin të vallëzonin ndjehen të ekspozuar dhe të vetëdijshëm, dhe	Gjithësi, në kulmin e mbrëmjes, ishte e zënë 70%. Një grup largohet për të u ulur. Dançarët që mbeten ndjehen më shumë në qendër të vëmendjes. Dy grupe të tjera shkojnë në buzë të pistës. Tani, gjithësi është e zënë 40%. DJ-i mund ta sheh këtë nga kabina. Dançarët që mbeten ndjehen se energjia ka ndryshuar. Shumë largohen.	Çdo largim e bën të nesërmen më të mundshme. Shpejtësia e largimeve rritet jo-linearisht kur arrihet një masë kritike. Një sallë që ishte plot në orën 23:00 mund të zbrazët plotësisht deri në orën 23:45 përmes kësaj reaksioni domino, pa asnjë ndryshim në cilësinë e muzikës ose entuziazmin e publikut – vetëm për shkak të dinamikës së lejes sociale.

ulen.		
Gjëja e parregullt: pjesëtarët e publikut që janë ulur në një vend i krijuar për valle po shikojnë, por nuk marrin pjesë. Shikimi kërkon cilësi. Pjesëmarrja kërkon vetëm vullnet.	Një publik i ulur vlerëson. Aplaudon ose nuk aplaudon. Shikon telefonin ose jo. Bëhet një audiencë pasive për një performancë live e krijuar për pjesëmarrje aktive. Interpreti mund të ndjejë këtë ndryshime.	Artisti përshtatet me ambientin – performon për publikun që është ulur, në vend që të stimuloje atë që po qëndron. Kjo zvogëloni më tej mundësinë e kërcimit. Entropia përshpejtohet nga reagimi i vetë artistit ndaj saj.
Faktorët e moshës: lodhja fizike, dhimbje në nyjet, inhibime sociale të akumuluara, ndjenja se "vallëzimi është për të rinjtë" - të gjitha këto janë besime të gabuara që bëhen profetike kur veprohet sipas tyre.	Personi i moshuar në një vend nuk ulët sepse nuk dëshiron të danse, por sepse është i pasigurt se si do të pritet loja e tij dhe nëse ajo do të mirëpritur apo tallur. Ai ka lidhjen më thellë me muzikën që shquhet në atë ambient. Ai ka numrin më të vogël të personave të ngjashëm me vete që janë prezent në pistë.	Kur pjesëtarët e publikut të moshuar ulen, ata largojnë nga vendet e para njerëzit me njohurinë më të thellë muzikore, me historinë më të gjatë me artistin dhe me angazhimin emocional më të madh ndaj ngjarjes. Publiku bëhet më i ri dhe me lidhje më të ulët. Entropia është një humbje e njohurive, jo vetëm një humbje energjie.

9.2 — Shpëtimi Ndërbrezash

TE CENTURIONI - Ai person që vallëzon që para se ti të lindje, ka diçka që ti nuk ke. Shko dhe mëso.

Kjo pjesë zbulon gjithçka tjetër në këtë udhëzues për momentin e veçantë të kaosit. Çdo teknikë, çdo shkëmzim hapash, çdo lloj lëvizjeje marrë nga tango dhe cha-cha — asgjë nuk është më e rëndësishme se ky akt social kur dyshemeja po prishet dhe një person i moshuar është ulur në buzë duke parë.

SEKUENCË E SHPËTIMIT NGA GJENERATËS PËR GENERATË.

1. Gjeni personin më të vjetër në buzë – atë që e ndjek me sy dyshemenë, me shprehjen e dikujt që e njeh thellë këtë muzikë dhe ende nuk ka vendosur nëse do të marrë pjesë sot.

2. Bëni kontakt me sy. Shkoni një buzëqeshje – vërtet. Shtrijeni dorën ose bëni një gjest të vogël "ardhuni bashke". Nuk është një gjest i një paraqitimi. Është një gjest i vërtetë.

3. Nëse ata bashkohen me ju: menjëherë filloni të imitoni mënyrën e tyre. Nuk është ajo që ju bëni, por ajo që ata bëjnë. Vrojtoni se çfarë bëjnë dhe përshtateni. Ata nuk janë studentët tuaj. Ju jeni të tyre.

Okay, I understand. I will follow all the rules and instructions provided. Let's begin.

5. Qëndroni pranë tyre. Mos kaloni më tutje. Vetë veprimi i qëndrimit - fakti që dikush zgjedh të danse pikërisht me ta, dhe jo përballë tyre - është ai që i rikthen lidhjen me

ambientin.
6. Vëzhgojeni me kujdes dyshemenë. Shpëtimi po ndodh.

9.3 — Përputhja e pasqyrës

Përputhja e pasqyrës është teknika specifike. Kur ju "përputheni" me stilin dikujt duke ia reflektuar atë, ndodhin disa gjëra në nivel neurologjik:

- Ata ndihen të vëzhguar – jo si një shikues i valleve të tyre, por si pjesëtar i saj. Ju nuk po ndiqni lëvizjet e tyre; ju po i kryeni vetë. Kjo është thellësisht e ndryshme.
- Ata ndjehen të vlerësuar – fakti që ju zgjodhët t'i përshtateni, në vend që t'u shfaqnit diçka të ndryshme, komunikon: stili juaj ka vlerë. Stili juaj ka rëndësi.
- Ata bëhen më të angazhuar — njerëzit kërcojnë me entuziazëm më të madh kur lëvizjet e tyre reflektohen. E njëjta neurologji që qëndron pas lidhjes sociale përmes lëvizjeve të sinkronizuara aplikohet edhe këtu. Ju po krijoni një harmoni lëvizëse midis dy personave.
- Ata ju drejtuan te lëvizje që nuk dini — kërcytari më i vjetër në një vend që luan muzikë, i cili e ka ndjekur atë për tridhjetë vite, di gjëra. Ai ka ritme që kanë evoluar dhjetëra vjet para se lëvizjet në pjesën 8 të këtij udhëzuesi të ishin shpikur. Imitoni atë. Mësoni diçka reale.

9.4 — Ajo që ata e dinë dhe ju nuk e dini.

THE CENTURION – Të tridhjetë vitet në një pistë valle janë një edukim që asnjë udhëzues nuk mund ta zëvendësojë.

Personi që ka marrë pjesë në ngjarje të tilla që nga kohët e hershme, kur muzika ishte ende e re, mbart:

- Ata kanë qenë në dhomë kur DJ-i ka interpretuar për herë të parë këtë këngë. Ata e dinë se si ndihej kjo muzikë para se të bëhej një trashëgimi. Ai ndjesi jeton në trupin e tyre.
- Lëvizjet që ishin autentike atëherë – para se lëvizjet të bëheshin një produkt komercial, para se të shfaqeshin në videoklipe, para se të përfshiheshin në këtë udhëzues. Shprehja origjinale e lëvizjes, përpara se ajo të bëhej diçka me emër dhe që mundësohet të mësohet.
- Historia sociale e dhomës – kush valletoi me kë, çfarë po ndodhte në botë kur u krijua kjo muzikë, çfarë do të thotë për komunitetin nga i cili vjen. Kjo nuk është nostalgji. Është arkiv i gjallë.
- Ura inteligjente për sa i përket qëndrueshmërisë — një koreograf që ka kërcyer për tridhjetë vjet di gjëra rreth ritmit, rreth pushimit, rreth asaj se si të qëndrosh në një sipërfaqe gjatë gjithë natës pa u rrënuar, gjëra që një person i moshës 25 vjeç, që merr pjesim për herë të parë në një festival,

ende nuk e di. Vini re se si ata ruajnë energji. Vini re se si ata rrisin intensitetin. Kjo është një kurrikul.

9.5 — Efiakti i valës.

Shpëtimi ndërbrezash nuk është një veprim individual. Kur një person i ri e merr një person të moshuar dhe kërcen me të me vëmendje dhe respekt të sinqertë, ndodhin shumë gjëra në të njëjtën kohë:

- Personat e moshës së avancuar vërejnë reagimin e të tjerëve. Një ose dy persona që ishin ulur pranë tyre do të ngrihen. Masa kritike fillon të rikuperohet.
- Energjia në pistë rritet dukshëm. DJ-i mund ta vërejë atë. Interpretit mund ta ndiejnë atë. Një dhomë që po vdes merr një sinjal se pista dëshiron të jetojë.
- Tjetërve në sallë u përgjigjen cilësia e ndërveprimit — ka diçka që është veçanësisht prekëse kur shihen njerëz nga breza të ndryshëm duke kërcyer së bashku. Kjo komunikon se muzika lidh kohën, moshën dhe përvojat. Është një kujtesë që çdo person në dhomë e ka nevojë.
- Transferimi i njohurive ndodh. Balerina e re mëson diçka. Balerina e vjetër mëson pa u kërkuar të mësojë. Të dyja largohen duke përfituar.

Çfarë jep kërcitari më i ri?	Çfarë jep kërcitari më i vjetër?
Energjia fizike dhe gatishmëria për të lëvizur. Ftesa – gjesti që thotë: ti je i/e mirëpritur këtu sonte. Pasqyra – reflektimi që thotë: stili yt ka vlerë. Lidhja – eksperienca specifike e të qenit pjesë e një valle, dhe jo vetëm e parë. Një kujtesë se muzika është për të gjithë ata që e duan.	Ritmimi origjinal – lëvizja që ekziston para versionit të mësuar. Historia – konteksti që e bën muzikën me tre dimensione. Urtsia – tridhjetë vjet eksperiencë se si të jesh në pistë. Leja – kur ata kthehen në pistë, të tjerët i ndjekin. Mësimi – që asnjë udhëzues, përfshirë edhe ky, nuk mund ta ofrojë.

9.6 — Rindezimi i dyshemesë: Protokolli i plotë të shpëtimit me entropi të lartë.

Kur identifikoni se një pjesë e publikut po humbet entuziazmi – numri i shikuesve zvogëlohet, energjia bie, artisti përshtatet me një publik që është ulur – veproni në këtë rend:

1. Mos prisni që dikush tjetër të veprojë. Personi që pret që situata të përkeqësohet pa ndërmarrë asnjë veprim është pjesë e entropisë. Personi që vepron është forca kundërshtuese.
2. Gjeni një person të moshuar në afërsi. Ekzekutoni Sekuencën e Shpëtimit Ndërbrezash nga 9.2. Kjo është gjithmonë hap i parë.

3. FILLONI KOLONËN E KONGA. Nga Seksioni 0: tre persona përbëjnë një kolonë të kongës. Shkoni rreth, merrni ata që janë ulur dhe silluni me ta. Kolona e kongës kalon mbi çdo grup social dhe ofron pjesëmarrje pa nevojë për aftësi.
4. TRAINI. Pas rrethit të "conga", ngadalësoni dhe formoni një "tren": duart mbi sukat e personit përpara, me kërcime sinkronizuara. Lidhja fizike e "trenit" mbështet energjinë e grupit pa kërkuar aftësi individuale.
5. REFLEKTOJ FLOORIN. Kur disa persona po kërcojnë, gjeji atë që ka ritmin më të mirë dhe imitoni publikisht. Tjetër person do të shikojë se si e imiton. Disa prej tyre do të fillojnë gjithashtu të imitojnë. Ritmi përhapet përmes imitimit.
6. REKUEMOJU. Shpëtimi nga entropia kërkon një angazhim të vazhdueshëm. Mbetni në vend. Ecni përmes tranzicionit. Sapi që arrin sërish masën kritike, e bën sepse dikush refuzoi ta braktisë.

Biblioteka dhe jeta.

THE CENTURION — Çdo hap në këtë udhëzues është krijuar nga dikush që ndjen atë që ju ndjeni tani: muzika që kërkon një përgjigje.

The Electric Slide nuk është shkruar në një studio. Ai ka lindur nga një komunitet njerëzish që kërkonin një mënyrë për të qenë pjesë e muzikës së bashku dhe kanë vazhduar të bëjnë të njëjtat hapje derisa këto hapje morën emër. "Running Man" ishte një instinkt i dikujt, i cili u bë diçka që mund të përsëritet. "Roger Rabbit" ishte gëzimi i dikujt, i kapur dhe i dhënë një forme. "Cabbage Patch". "The Butterfly". "Moonwalk". Çdo lloj lëvizje në këtë arkiv është shpikur nga një person në një dhomë me muzikë, trupi i të cilit ka bërë diçka autentike, dhe njerëzit rreth tij e kanë parë dhe e kanë imituar.

Personi i moshuar në buzë të vendit ishte në dhomë kur disa nga këto lëvizje po shpikeshin. Ishte aty kur muzika ishte e re. Ai mbart momentin origjinal në trupin e tij - jo si kujtim, por si njohuri fizike. "Mirror match" nuk është bamirësi. Është studim.

Entropia e valleve ndodh kur grupi i ripreshtë supozon se grupi më i vjetër nuk ka asgjë për të ofruar në pistën e vallëzimit. "Shpëtimi intergjeracional" ndodh kur dikush kupton se arkiva e gjallë e pistës së vallëzimit janë ata njerëz që kanë qenë aty më shumë kohë.

Kthojini ata. Mësoni atë që dinë. Bëni që të ndihen mirëpritur në tempullin që gjenerata e tyre ndihmoi për ta ndërtuar.

— — —

Seksionet 8 dhe 9 të Udhëzimit për Përdorimin e Recovery Kernel.
Lexoni me: Seksioni 0 (Orientimi i Vendit) · Seksionet 1-7 (Themeloret dhe Hartën e Proceseve të Biznesit) · Protokollet e Tempullit.

Gjithësi, një vend që mbetet i populluar kur dikush refuzon të largohet.

Valërimi është arkitektura natyrore.

THE CENTURION – Trupi që di të lëvizet ka një arsye më pak për të kërkuar përdorimin e substancave.

Korniza C-28 e Recovery Kernel emërton dopaminën, endorfinat dhe anandamidin që prodhohen nga struktura natyrore. Vallëzimi i vazhduar me intensitetin e duhur prodhon të tria: çlirimin e endorfinave kardiovaskulare, dopaminën e shpërblimit ritmik dhe anandamidin e aktivitetit fizik ritmik të zgjatur. Është po ai profil farmakologjik që substancat po përpiqen të imitojnë. Trupi që di të aksesojë këtë përmes lëvizjes ka një marrëdhënie të ndryshme me substancat në ambient.

Ky udhëzues nuk pretendon se drogat e bëjnë njerëzit kërcimtarë të zot. Disa nga më të mirat vallëzim në botë ndodhen në kontekstin biokimik specifik të një eksperience MDMA të kryer me sukses në një pistë valle e krijuar për këtë qëllim. Është ajo që ky udhëzues argumenton: se aftësia e vallëzimit, pavarësisht nga ky kontekst, ndryshon përvojën e çdo momenti në pistë – fillimi, rritja, kulmi, ulja dhe kujtimi i ditës së nesërme.

Një hap i kryer me kujdes është më kënaqës për të ekzektuar sesa lëvizjet e nervozshme. Posa qëndrimi në tango, në momentin pikërisht të duhur të muzikës, është një nga eksperiencat fizike më delikate dhe kënaqëse që mund të gjeni në një klub. Goditja e plotë e këmbëve në ritmin e tamburit në 150 BPM është trupi dhe muzika duke u bashkuar për një moment. Këto nuk janë zevendesime për përvojën farmakologjike. Ato janë ajo që përvoja farmakologjike po mundohet të imitojë.

Kuaj BPM-in. Kuaji se çfarë bën trupi yt me të. Angazhohu në lëvizje. Vendos telefonin poshtë. Muzika po mëson. Trupi që lëviz është trupi që mund të mësojë.

— — —

UDHËZUESI I PROGRAMIT "RECOVERY KERNEL"

Sigurimi i mbrojtjes · Shtojcë · Protokollet e Tempullit · Hartografia Gjenomike Botërore.

Fusha e valleve është një tempull. Lëviz ashtu siç e di.